

સૌને વહાલું થાં હશે; કવણુ જમણુ લુપ્ત લે'ર

કેવરે મનકા લોડ કરે કામદ મનકા દેર

વિખંધ કરમાળા

સાહુકાર ર લો.

માલા ફેરત હુગ ગયો, ગયો ન ગનકા

મીરા નિદા કેમ નીચે માળા કરે લે

# A Hand-rosary of Essays.

## 2ND COLLECTON.

Bead No. 1.....What is dear to all?

Bead No. 2.....Food.

Bead No. 3.....Key to sleep.

By

**K. R. Nanjiani B. A.**

(Dy. Educational Inspector,  
Panch Mahals and Rawa Kantha.)

(All rights reserved.)

**AHMEDABAD.**

“Aryodaya” Printing Press.

1896.

**નિબંધ કરમાળા.**

**સમુદાય ૨ જો.**

મણકો ૧ લો.....સૌને વહાલું શું?

મણકો ૨ જો.....ભોજન ભોમિયો.

મણકો ૩ જો.....ઊંઘની કૂંચી.

રચનાર,

**કરમચલી રહીમ નાનજીઆણી. પી એ.**

(ડાયુટી એજ્યુકેશનલ ઇન્સ્પેક્ટર પંચમહાલ તથા રેવાકાંઠા.)

**અમદાવાદ—‘આર્યોદય’ પ્રેસ.**

આ પુસ્તક સને ૧૮૯૭ ના ૨૫ મા આકટ પ્રમાણે રજીસ્ટર  
કરાવી કર્તાએ સર્વે હક્ક સ્વાધિન રાખ્યા છે.

સંવત ૧૯૫૨. • સને ૧૮૯૬.

**કીમત દસ આના.**

## અર્પણપત્રિકા.

માન્યવર જમશેદજી અરદેશર દલાલ

એમ. એ. એલ. એલ. બી.

હૃદય પ્રકારની કેળવણી સંપૂર્ણ કરી એમ. એ. તથા એલ. એલ. બી. ની વિકટ પરીક્ષાઓ યશ સહિત પસાર કરી આપે મુ-  
નસફનો ઓફિસ મેળવ્યો તે પછી કચ્છમાં આપને નાયબ દીવા-  
નની પદવી મળી; શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન અને બુદ્ધિબળથી એલફિન્સ્ટન હાઇ-  
સ્કૂલમાં વાઇસ પ્રિન્સીપલની માનભરેલી પદવી આપે પ્રાપ્ત કરી  
અને ઉત્તમ કારકિર્દીવડે કીર્તિનાં કિરણોનો ફેલાવો થયેથી શ્રીમ-  
ન્મહારાજ શિયાળરાવ ગાયકવાડનું આપે લક્ષ્ય બેઠ્યું અને એ  
કદરદાન રાજ્યએ આપને તેડાવી પોતાના રાજ્યમાં ઉત્તરોત્તર ચઢ-  
તા ઉમદા દરજ્જા એનાયત કરી કેલવણીખાતાના સર્વોપરી અધિ-  
કારી સ્થાપ્યા તેથી આપના પરિચયનો કિંચિત માત્ર આનંદકારી  
અનુભવ મેળવવા જેઓ ભાગ્યશાળી થયા હશે તેમને આ નિરખી  
પરમ સંતોષ ઉપજ્યા વિના રહે નહીં. જેમ પ્રાચીનકાળમાં જામે-  
જમશીદ અથવા જેને જામે જહાંનુમાય કહે છે અને જેમાં  
જોવાથી બધી રીતનું જ્ઞાન મળી શકતું એમ કહેવાતું હતું તેમ  
હાલમાં આપે ગણિત વિધાના બે અમૃત જામ “ભૂમિતિ” તથા  
‘અક્ષર ગણિત’ ગુજરાતીમાં બનાવ્યા છે અને તેમાંથી જ્ઞાન મળે  
છે તે તરફ તથા પ્રકાશકના નામ તરફ નિગ્રહ કરતાં તેને જામે  
જમશીદ કહેવામાં કંઈ વાંધો જણાતો નથી. એ ઇલમથી ભરેલા  
ખાલા વિદ્યાર્થીઓ હાંસથી પીએ છે અને આપને આશિષ દે છે.  
આપના ઉત્કૃષ્ટ જ્ઞાન, વિક્રતા, અમીરી સ્વભાવ અને અનુભવ તરફ  
જોતાં અને મારા પ્રતિ દીર્ઘ સમયથી અમીર્રષ્ટિ રાખતા આવ્યા  
છો તે કારણે આ ત્રિમણિ કરમાળા આપના કરમાં સોંપી આપને  
અર્પણ કરતાં મને માન પ્રાપ્ત થયું સમજું છું.

ગોધરા.

તા. ૩૧ મી જુલાઈ સન

૧૮૯૬.

અંતકર્તા.

## પ્રસ્તાવના.

પહેલા સમુદાયની પેઠે આ બીજા સમુદાયમાં પણ ત્રણ મણકા છે. પહેલો મણકો સૌથી વધારે મહત્વનો છે. “ સૌને વહાલું થું ” એ સંબંધી પ્રથમ અલિખિત બાષણ ડૉક્ટર જે. પોલનના પ્રમુખપણા તળે મેં ગોધરામાં કર્યું હતું. પણ તે પછી એમ વિચાર થયો કે એ બાષણ લખી કાઢ્યું હોય તો ઠીક; અને અમદાવાદની અંજુમને દરલામ તરફથી એક બાષણમાળા ચાલુ કરાવાની બહુ જરૂર હોવાથી એ બાષણ લખીને મેં બહાઉદ્દીનહાલમાં રાવસાહેબ ગણપતરામ શાસ્ત્રીના પ્રમુખપણા તળે વાંચી સંભળાવ્યું હતું; વળી તેવીજ રીતની શરૂઆત મુંબઈની બોબા લાઇબ્રેરીના સંબંધમાં કરવાની માગણી તેજ સંધીમાં થઈ હતી તેથી ત્યાં એ લાઇબ્રેરીના સેક્રેટરી મિ. મહમદજીર મુખીએ તે નિબંધ વાંચી સંભળાવ્યો હતો, અને પ્રમુખસ્થાને તે વેળા ઓનરેબલ મિ. અબ્દુલા મેહરઅલી ધરમસી બિરાજ્યા હતા. મને જણીને બહુ આનંદ થયો કે મેં આરંભ કર્યો તે પછી એ લાઇબ્રેરીમાં બાષણો આપવાનું કામ ધમધોકાર ચાલે છે. અમદાવાદની સભામાં તે વખતે રાવબહાદુર લાલશંકરભાઈએ એવી સૂચના કરી હતી કે “ સૌને વહાલું થું છે ” તેની જોડે “ સૌને વહાલું થું હોવું જોઈએ ” તે સંબંધી પણ વિવેચન હોય તો એ વિષય બહુ કીમતી ગણાય. આ સૂચના યોગ્ય જણાયાથી તે બાબત મારો અભિપ્રાય મેં હાલના વિષયમાં વધાર્યો છે. બીજા તથા ત્રીજા વિષયનો વૈદકશાસ્ત્ર સાથે ઘણો સંબંધ હોવાથી એ શાસ્ત્રને લગતાં કેટલાંક પુસ્તકો અવશ્ય મારે વાંચવાં પડ્યાં છે. ડૉક્ટર એડમન્ડ પાર્કર્સ એમ. ડી. કૃત Manual of practical hygiene, Ward and Lock's life long series, Anatomy, human and comparative, મખઝનુલઅઘવીયા, ડૉક્ટર જેસેફ બેન્નમીન કૃત ગાદક પદાર્થો; ઇલાદિ ઇત્યાદિ.

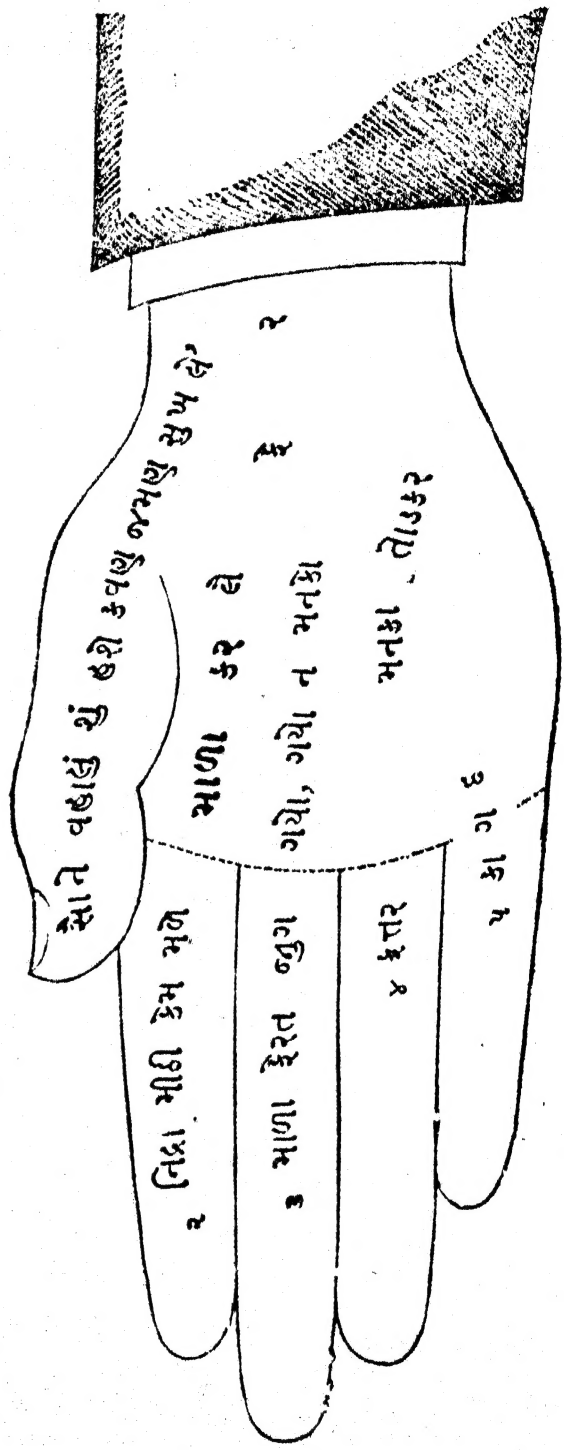
પહેલો સમુદાય સરકાર તરફથી ધનામના પુસ્તક તરીકે મંજૂર થયેલો છે અને તેની ત્રણ આરુઠિઓ થઈ ગઈ છે. આ સમુદાય વાચક વર્ગની પ્રસન્નતા કેટલે દરજે પ્રાપ્ત કરશે તે હવે પછી જણાશે. હાલ એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે આસીરટંટ સર્જન મિનોચેરજી જમાસજી મિસ્ત્રીએ એ પુસ્તક વાંચવાની તરફી લઈ પોતાનો જીવો અભિપ્રાય પ્રદર્શિત કર્યો છે.

ગોધરા.

તા. ૧-૮-૯૬

} કરમઅલી રહીમ નાનજીઆણી.





સોને વહાણું શું હશે કવલુ જમલુ સુખ લે

૨ નિદ્રા મીઠી કેમ મળે

માળા કર લે

૩ માળા ફેરત જુગ

ગયો, ગયો ન મનકો

૪ ફત્તર

મનકો તોડકર

૫ કો ગ દ

## OPINIONS.

Godhra 4th August 1896.

My dear Mr. Nanjiani,

I have very great pleasure to let you know that I went through your "Series of Essays, (a) on 'sleep,' (b) food and (c) on 'What is dearest to all' and found them very interesting and instructive reading; they indicate patient and careful research, high thinking power and masterly knowledge of things on the part of the author.

Your Essay on "Sleep" is very elaborately got up and I can say, will prove to be of great interest and help to the general public and I am very glad to add the medical and quasi-medical facts therein embodied are very ably treated by you, though a layman, and indeed reflect great credit on you. •

Wishing every success and a wide spread circulation to this useful work,

I remain,  
Yours Sincerely

Sd./ Minocher Jamasji Mistri.

Assistant Surgeon

Ag. Civil Surgeon

Panch Mahals.

---

My dear Khan Sahib,

It was with great interest that I went through the few pages of your essays on 'What is dearest to all' 'food' & 'sleep,' a portion of your Nibandh Karmala. Before I began to read them I expected to find therein varied information, much thought,

clearness of language and bits of wit & humour scattered here & there, and my expectations were fulfilled to the very letter. Besides this you have shown much acquaintance with the medical science in these essays. I have derived much information from them & am possessed of many useful facts which I did not know before. The language is very clear and sonorous throughout, as may be expected from a scholar of established reputation like you. In short I may say that they abound in much of the guardedness & thoughtfulness which I have very often observed as your characteristic even during our games in the Godhra Social Club rooms.

Yours sincerely

6-5-96

(Signed) Chunilal H. Vakil.

On other books by the same author

August 11th 1894.

Dear Mr. Nanjani,

Perhaps the highest praise I could bestow upon your neat little book (Select Persian Proverbs) would be to say that it is, in every way, worthy of its author.

It displays laborious research and powers of critical comparison of a high order.

As I have already told you, I am deeply sensible of the graceful compliments involved in your gracious dedication of the prettily got-up little work to unworthy me.

Again thanking you for your kindness,

I am,  
Yours very truly,  
Sd. J. Pollen.

---

Feb. 28. 95.

Dear Mr. Nanjiani,

I had made a note to ask Mr. Nanumia where I could purchase a copy of your book, as I am much interested in the comparison of popular sayings and ideas, so you will judge that I was very glad indeed to find a copy dropping before me in this unexpected way. I am much obliged to you. No doubt you will be able to greatly amplify your collection in time, and when you do, it would be as well to give literal English translations (with Explanatory remarks) of the oriental proverbs, transliterate them into the Roman character and find an English publisher (eg. D. Nutt), interested in Folklore, to bring out the work. But even as your book now is, it is interesting to me as I can make out the meanings of many of the proverbs,

Yours sincerely  
Sd. H. Littledale.

---

Dec. 20th 1895  
Rajpipla state. Nandod,

Dear Sir,

I write to thank you for the copy of your work on Persian Proverbs, which you have been so kind as to send me. Some of the proverbs are familiar to me, as I came across them when I was studying Persian. I am sure your work will be very much ap-

preciated by philologists, as it will enable them to compare the forms used in various languages to convey the same feeling of the mind.

Hoping you are well,

Yours very truly,

Sd. F. W. Snell.

The Times of India February 23rd 1895.

Select Proverbs in four languages.

Mr. K. R. Nanjiani B. A., Deputy Educational Inspector of Panch Mahals and Rewa Kantha Schools, has published a work of select Persian Proverbs with their English, Gujarati, and Hindustani Equivalents, including sayings and familiar quotations, and the production on the whole displays laborious research and powers of critical comparison of a high order. Mr. Nanjiani is the author of several works, which have been very favourably received both by the press and public, and he has ere long acquired the distinction of an Indian linguist—a proficiency which has stood him in good stead in the production of the present work. The book is intended as much for the students as for general readers. Proverbs, Mr. Nanjiani says, are the folklore of nations, which cheer up the readers in moments of despair, incite them to action when they are irresolute, console them in their hour of distress, and give a pungency to their observations, imbuing their conversation with a tinge of liveliness. He has classified the proverbs under different heads, and the classification

is as simple in its reference as it is methodical. The "fragments of wisdom" have been so systematically arranged that one has not to put himself to great trouble to place his finger on the particular proverb to which he would wish to refer. The author has also given a large number of Persian proverbs, a language over which he appears to have great command which are on all fours with those of their English equivalents. He seems to be equally familiar with Hindustani and Guzerati literature, which enables him to cite a number of proverbs, which in sense and substance are much the same as their English equivalents. A comparison between the proverbs obtaining in these different languages clearly indicates the fact that the wit and wisdom of the various nationalities, though they differ in the manner of their expression, convey very nearly the same meaning and idea. The book is undoubtedly an useful production of its kind, which ought to find favour with students as well as the general public, who will be able to observe at a glance the relative power of expression which each of these languages possesses.

---

Rajkumar College.

July 28th 1896.

My dear Sir,

I am much obliged to you for your books on Persian Proverbs, Essays, and travels, presented to the Library of this College. They seem to be well written and instructive, especially the collection of

Proverbs, which is likely to be useful to more advanced students of national habits and character.

I am,

Yours truly.

Sd. C. W. Waddington  
Principal Rajkumar College.

ગુજરાતી, તા. ૪ ડીસેમ્બર ૧૮૮૧.

સરવૉલ્ટર સ્કૉટની એક નામીની નોવેલનો આ તરજુમો છે અને તેવા એક નામીયા નરના અધરી ભાષામાં લખાયલા પુસ્તકનો તરજુમો કરવો કેટલો અધરો છે તે જોને અનુભવે તેજ જાણે, તેટલું છતાં અમે ખુશી સાથે કહી શકીએ છીએ કે મી. કરીમઅલી નાનજીયાણીએ જે ભાષાંતર કીધું છે તે સાફ અને સરળ મનપસંદ પડતું કીધું છે. વાતા લખવામાં સર વૉલ્ટર સ્કૉટ જેવો બીજો નિપુણ થયો નથી અને તેણે વિવરણી, નોવેલને નામે ૨૫ પુસ્તકો રચ્યાં છે તેમાંના આ એક પુસ્તકનો તરજુમો છે, જેમાં રાજમાં ચાલતી ખટપટો, છળ પ્રપંચ, રાજઓના કાવા-દાવા, શૂરવીરોનાં સાહસ ક્રોધો, અખલાઓની વિપતિ અને એકતે બી-જાએ કેમ નુકસાન કરવું તેની રચના ઘણી સારી રીતે ચિતરેલી જેવા-માં આવે છે, જેમાં અમે કંથુ આશ્ચર્ય જોતા નથી, પણ તેવો ચિતાર ભાષાંતરકર્તાએ સમયે આપ્યો છે તેથી એ પુસ્તક માનને પાત્ર છે.

ગુણજીભાઈ જીવરાજ ખોળા જનરલ રીડીંગ રૂમ એન્ડ લાયબ્રરી.

મુંબઈ, તા. ૧૬ મી સપ્ટેમ્બર સન ૧૮૮૪.

શેઠ કરમઅલીભાઈ રહીમ નાનજીયાણી.

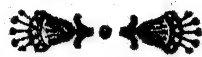
જત તમેએ તરફી લખને “સૌને વહાલું થું”, એ વિષય ઉપર એક નિર્મલ લખી મોકલાવેલો તે આજ દીને લાયબ્રરીમાં મજેલી સમા સન-મુખ વાંચી સંભળાવવામાં આવ્યો. ને તે સમાએ એકમને તમારો ખા-સ ઉપકાર માનવાનો ઠરાવ કર્યો છે તે તમેને લખી જણાવવાને મને મોટી ખુશી ઉપજે છે.

લી. મહમદ જાફર મુખી.

ઓ. સેક્રેટરી.



## સૌને વહાલું શું ?



સૌને વહાલી લાગે એવી વસ્તુ કઈ ? દોલત.

આ વસ્તુ મેળવવા કેટલાક લોકો આખો દહાડો કામમાં મગ્યાં રહે છે. કેટલાક તન કસે છે તો કેટલાક મન ધસે છે. બીજા કેટલાક કપટ અને કાવાદાવા કરી મેળવે છે; કેટલાક વળી ચોરી કે લૂંટથી ખૂંચી લે છે; કેટલાક જીવને જોખમે સાગરને તળીએ ડુબકી મારે છે તો કેટલાક આકાશમાં ઉડે ચઢે છે. કેટલાક તો નજવી કીમતનાં ધરણાં માટે ખૂન કરે છે. દુનિયામાં દરરોજની દોડાદોડ તથા ધમપછાડ, હોહા તથા હામ-પીટ, એનેજ આધારે છે. લક્ષ્મીને જગતમાતા એટલાજ માટે કહેવામાં આવે છે. માયાલંપટ મનુષ્યને તે એટલી તો વહાલી છે કે પોતાના સગા ભાઈ સાથે એને માટે વેર કરે છે. બાપ પુત્રનો વેરી થઈ પડે છે. પૈસાનો સૌથી પ્યારો દોસ્ત તો કંજુસ છે. લાખો રૂપિયા હોવા છતાં એક આનો બચાવવા મધ્યાનહકાળે એક મૈત્ર જોડાને ધિક્કારી પગે ચાલે, તે નાણાનો જીવજન મિત્ર નહીં કહેવાય ! પરંતુ શું, ખરેખર એ ચીજ સૌને વહાલી છે ? એ વસ્તુનું વેરી કોઈ નથી !

દોલતના દુસ્મન—પૈસાનો પૂરો દુસ્મન વિષયલંપટ-જે, પલની મોજ-મઝા માટે હજારો રૂપિયા ઉડાવી દે છે. ઉડાઉ લોકો લાખો રૂપિયાની પૂજા ખર્ચી નાંખે છે, એટલુંજ નહીં પણ સામું કરજ થઈ જાય ત્યાં સુધી તેમને બાન રહેતું નથી.

સાચા સન્યાસીઓ પણ દોલતના દુસ્મન છે. લોકો કહે છે કે “સૌનું દેખી મુનીવર ચળે” એમાંથી એટલુંજ સમજવાનું છે કે પૈસો એવો આકર્ષક પદાર્થ છે કે કોઈવાર જોને આપણે મુનીવર સમજતા હોઈએ તે પણ તે દેખી લલચાઈ જાય. એમ ધારવું નહીં કે બધા મુનીવરો એવા હોય છે. જગત્ એટલું બધું ભ્રષ્ટ થઈ ગયું કે સર્વ સાધુસંત પર-મેશ્વરને બદલે પૈસાને પૂજે છે. એવા સાધુ પુરૂષો જગતમાં જીવે છે કે જો-મને તમો લાખ રૂપિયા આપી જપતપ મૂકી દેવાનું કહેશો તો તેઓ એખી નાજ પાડશે. મતલબ કે તેમને નાણાની રપૃહા નથી. આ દાખલા ઉપરથી સાર એ નીકળે છે કે પૈસો ધણાને વહાલો છે, પણ સૌને વહાલો નથી.

ત્યારે સૌને વહાલી લાગે એવી વસ્તુ કઈ? પ્રાણ.

“No body is nearer than one's own”

અર્થ—પોતાના શરીર કરતાં બીજું કંઈ નજીક નથી.

પોતાનો જીવ ખચાવવા શ્રીમંતો લાખો રૂપિયા ખર્ચે છે. દરદીઓ વેદનાથી એટલા વ્યાકુલ હોય કે ધડીએ ધડી ચીસ પાડતા હોય, અને શરીર ધસાઇને હાડપિંજર થયું હોય, તોપણ તેઓ મોતને આવકાર આપે એ શક બરેલું ગણાય. આ સંબંધી અનવારે સોહીલી નામની ફારસી કિતાબમાંથી એક હાસ્યજનક દૃષ્ટાંત નીચે આપ્યું છે.

એક બુઢી ખખ થએલી સ્ત્રીની મહેસ્તી નામની જવાન છોકરી હતી. તે એકવાર બહુ માંદી પડી; આથી ડોશી અત્યંત કલ્પાંત કરવા લાગી. માનતાઓ કરી, અને પરમેશ્વરની આગળ રાતદિન પ્રાર્થના કરવા લાગી કે—હે જગદીશ્વર આ મારી દીકરી ઉપર કૃપાદષ્ટિ કર, હું તો હવે દુનિયાથી ધરાઇ રહી. મેં મોટું આયુષ્ય ભોગવ્યું માફ શરીર બેવડું વળી ગયું છે. ડાઝાં એશી ગયાં છે. માટે મને બલે ઉપાડી લે. મારી આવરદાના જે કંઈ દહાડા રહ્યા હોય તે લેખ એની ઉમરમાં વધારી દે. એવી રીતે ધણા દહાડા લગણુ એણે પ્રાર્થના કરી. એક દિવસ એમ બન્યું કે—ડોશી બહાર ગઇ હતી અને તેની ગેરહાજરીમાં એક ગાય રસોડામાં પેશી ગઇ અને એક હાંફલામાં મોટું ધાલ્યું, અને તેમાં જે કંઈ હતું તે ખાઇ લીધું. પછી પાછું મોં બહાર નીકળે નહીં. આમતેમ આંફળી ફાંફળી બમવા લાગી; આ વખતે ડોશી આવી પહોંચી અને ધરમાં આવી જુએ છે તો એક વિચિત્ર અને ડરામણી આકૃતિ તેની નજરે પડી. મનમાં એમજ ધાર્યું કે આ તો નક્કી મને જમદૂત લેવાને આવ્યો છે, કેમકે હું સદા એવી રીતની પ્રાર્થના કરતી હતી. તે ઝટ બોલી ઉઠી કે—

મલેકુલ મૌત મન ન મહેસ્તીઅમ, મન યકી પીરે જાલે મહેનતીઅમ  
ગર તુ ખાહી કે જનશ ખસિતાની, અંદર આન ખાને અસ્ત તાદાની;  
ગર તુરા મહેસ્તી હસ્ત અંદરકાર, ઇનક ઉરા બખર મરા ખુગઝાર.

અર્થ—મલેકુલ મૌત (જમરાજ) હું મહેસ્તી નથી, હું તો એક મેહનત કરનારી વૃદ્ધ ડોશી છું. જે એનો જીવ લેવાની તારી દખ્ખા હોય

તો જાણ કે તે ધરની અંદર છે. મેહેરતીની સાથે તારે શામ હોય તો પેલી રહી, એને લેધ લે, અને મને છોડી દે.

તેને પ્રાણ કેટલો પ્યારો હતો, કે જેને તે પ્રાણ કરતાં અધિક સમજતી હતી, તેને પડતી મૂકી પોતાનો જીવ બચાવવા પ્રયત્ન કરવા લાગી. પ્રાણ બહુ પ્યારો છે પણ બ્યારે ઇતિહાસ ઉપરથી આપણે જાણીએ છીએ કે કેટલાક લોકોએ પોતાના દેશને માટે, કેટલાક સ્વામી બંધિત તરીકે, તો કેટલાકોએ ધર્મને માટે પોતાના પ્રાણ અર્પણ કર્યા છે તો પછી પ્રાણ સૌને પ્યારો છે એમ કેમ કહેવાય? સ્પાર્ટાના રાજા લી-ઓનીદાસે પોતાના દેશને ધરાનના રાજા કઝરઝીસથી બચાવવા ઢકત ત્રણસેં માણસોવડે લડી પોતાનો જીવ આપ્યો હતો. એવીજ રીતે હોરેશી-અસ કોકલીસે રોમને બચાવવા પોતાનો જીવ આપ્યો હતો. બાળાજી મહાદેવ બાનુએ પોતાના સ્વામી બાળાજી વિશ્વનાથ પેશ્વા માટે પોતાનું માથું આપ્યું હતું; પોતે પેશવાનો વેશ પહેરી પોતાના સ્વામીને બીજા રસ્તે નસાડી પેશવાના મારાએને પોતાનો પ્રાણ આપ્યો. સેન્ટડોમીંગો નામના ટાપુમાં ધરતીકંપ વેળાએ એક હબસણે પોતાની શેઠાણીના બાળકનું રક્ષણ કરવા તેના ઉપર પોતાનું શરીર કમાનની પેઠે વાળ્યું. લાકડાં, પથરા, ઇંટો વગેરે પડવાથી તેનું શરીર છુંદાઇ ગયું, પણ તે બાળક બચ્યું. નારાયણરાવ પેશ્વાનો પરિચારક ચાંપાજી ટિલેકર પોતાના સ્વામી સાથે માર્યો ગયો એ વાત પણ ઇતિહાસમાં જાણીતી છે. ધર્મને માટે લાખો માણસોએ પોતાના શીશં કટાવ્યાં છે. દુઝેડ અને કરબલાનાં યુધ્ધો શું સૂચવે છે? સ્ત્રીઓ પતિ પાછળ સતિ થતી તે શું દાખવે છે? દરવરસે દુનિયામાં અઢાર હજાર આપઘાત કરે છે એવું જણાવવામાં આવે છે તે શું દર્શાવે છે?

આ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાય છે કે જીવ એ સૌને વહાલી વસ્તુ નથી ત્યારે સૌને વહાલું શું છે? પુત્ર.

પ્રાણ ધન પ્યારાં અતિ, બલે અશ્વ ધરનાર;

પણ હોય કદાં ના પુત્ર તો, સૂતો સૌ સંસાર.

પરજ્યા પછી થોડીક મુદતે પતિપત્ની કેવા ઉમંગથી પુત્રની ઝંખના કરે છે! પત્ની તો પુત્રને માટે અનેક રીતે વલખાં મારે છે. પથરા એટલા પીર કરે છે. કળ વેડી, કાયા માળી બાળી જુદા જુદા પ્રકારની બાધા આબડીઓ તથા વ્રત કરી બની શકે એટલા ઉપચાર કરે છે.

દેવજેગે પુત્રપ્રાપ્તી થઇ તો ધનભાગ્ય ગણે છે. ધણીધણીઆણી રાજ રાજ થઇ જાય છે. બાળક હસતુંરમતું જોઇ તેમની આંખોને કેવી ટા-  
 હક થાય છે । પુત્ર દુષ્ટ મૂર્ખ કે બેડોળ હોય તો પણ માઆપને પ્રેમનાં  
 ચક્ષમાં વડે ખોડખાંપણ વિનાનો દેખાય છે. “ વાંકો ચૂંકો પણ ધઉનો  
 રાટલો; ઘેલો ગાંડો પણ પોતાનો દીકરો.” એ બધું ઠીક. પ્રશ્ન એ છે કે  
 એ વસ્તુ ગમે તેટલી ઉત્તમ તથા ઇષ્ટ હોય પણ તે બધાને પ્યારી છે ?  
 છોકરો ઘેલો ગાંડો કે લુચ્ચો હોય તે વાત નાનપણમાં માઆપના મન  
 ઉપર ઝાઝી અસર કરતી નથી; પરંતુ બાર વરસની ઉંમર થયા કેડે તે  
 અપ્રિય થઇ પડે છે. અને આપણે માતાને મોઢે આવાં વચનો સાંભળી-  
 એ છીએ કે આ છોકરાને બદલે મારા પેટે પથરો અવતર્યો હોત તો વ-  
 ધારે સાફ. કેટલાંક સ્ત્રી કે પુરૂષો ( આ દેશમાં તો એવા દાખલા થોડા  
 બને છે પણ યુરોપખંડમાં પુષ્કળ ) આખો જન્મારો કુંવારા રહેવાનું પ-  
 સંદ કરે છે એ દેખાવ જો પુત્ર સૌને પ્યારો હોય તો કેમ નજરે પડે ?  
 બળી કેટલાક માણસોએ દેવદેવીને પોતાના પુત્રનો ભોગ આપેલો, વિધ-  
 વાઓએ પોતાના હાથે પુત્રનો વધ કરેલો કે તેમને રસ્તામાં રજળતાં મે-  
 લેલા, એવા દાખલા બનેલા છે. દુષ્ટ છોકરા જ્યારે માને દુઃખ દે છે ત્યારે  
 એમ પણ કહે છે કે આને બદલા વાંઝીઆં રહેવું સાફ. પુત્ર જ્યારે કુ-  
 પાત્ર નીવડે છે અને આપની સામો થાય છે ત્યારે તે કડવો લાગે છે તે  
 પણ ધ્યાનમાં લેવું જોઇએ, શેક્સપીયર કહે છે કે.—

How sharper than a serpent's tooth, it is to have a thankless child.

મતલબ કે પુત્ર હો કે પુત્રી હો પણ જ્યારે તે કૃતદની થાય છે  
 ત્યારે સાપના ડંખ કરતાં પણ તેનાં તીક્ષ્ણ વચનો વધારે સાલે છે. લૉડ  
 બેકન કહે છે કે.—

The joys of parents are secret and so are their  
 griefs and fears; children sweeten labours but they  
 make misfortunes more bitter.

અર્થ—માઆપનો હર્ષ ગુપ્ત છે. અને તેવીજ રીતે તેમનો અફસો-  
 સ અને તેમની ચિંતાઓ પણ ગુપ્ત છે. બચ્ચાંઓ મેહનતને મીઠી કરે  
 છે પરંતુ આપણને વધારે કડવી કરે છે. સાક્ષાત્ત કહે છે કે.—

“ A wise son rejoiceth the father but an ungracious son shameth the mother. ”

“અર્થ—ડાહો દીકરો પિતાને આનંદ પમાડે છે પણ દુષ્ટ દીકરો માતાને લાજ લગાડે છે.” કવિ સામળભટ કહે છે કે.

કાજળથી કાળો કપૂત, તનથી વહાલી લાજ;

દયા દાનથી ઉજળી, કુળ અજવાળાં કાજ.

અર્થ—કાજળ કરતાં પણ કપૂત વધારે કાળો ગણવો જોઈએ અને તન એટલે પુત્રથી પ્યારી લાજ.

સઘળા ઉપરથી સારાંશ કે સૌને વહાલી વસ્તુ પુત્ર નથી. લાજ કે આખર. શું એ વસ્તુ સૌને વહાલી છે ?

ઉપર કહ્યું તેમ સામળદાસ કવિ કહે છે કે “તનથી વહાલી લાજ” તન એટલે શરીર અથવા જીવ બધાંએ તો ચાલે પરંતુ વધારે લાગુ પડતો અર્થ પુત્ર છે જેમ કે “ પેટ નહીં પુત્રી કે તન.”

તન એ સંસ્કૃત તનમ અર્થ ઉપરથી થયેલો છે. લાજ એ બહુ મુલ્યવાન વસ્તુ છે. આખરે વનાવું જીવતર કંઈ કામનું નહીં. કહે છે કે “અધમણિયું જાય તો ભલે પણ નવટાંકનું નાક જવા ન દેવું.”

+ “આખરે જગમે રહી તો જાન જાના ભરમ છે”

જોઈ દીધેલું નાણું પાણું પ્રાપ્ત થઈ શકે છે પણ આખરે ગદ્ય તે સદાનીજ ગદ્ય.

આખરે ઉમદા ચીજ છે એ નિઃસંશય છે. પરંતુ આપણો સવાલ જરા જુદો છે. સામળભટનું કહેવું એમ નથી કે લોકો શરીર કરતાં કે પુત્ર કરતાં પણ લાજ વધારે વહાલી ગણે છે પણ તેમ તેમણે ગણવું જોઈએ એમ કહેવું છે.

આપણે જે બાબત તપાસ ચલાવીએ છીએ તે એ છે કે ખરેખર જે વસ્તુ સૌને વહાલી લાગતી હોય તે કઈ ? લાજ સૌને વહાલી હોય જોઈએ કે નહીં, એ વાત નિરાળી છે.

દુનિયામાં ડગલે ડગલે બે શંકા અને નફરત સ્ત્રી પુરુષો આપણી નજરે પડે છે. ગામ કરતાં શહેરમાં નિર્લજ્જપણું વધારે દીઠામાં આવે

+ આખરે નામના શાગરે કહેલું છે તેમાં મેં લગાર ફેરફાર કર્યો છે.

છે. અનેક સ્ત્રીઓ રૂપીએ રૂપ વેચતી જોવામાં આવે છે. અને પુરુષો પ્રમાણીકપણાનું પણ તેમજ કરે છે. આ દેખાવ રાત દહાડો આપણે જો-  
ઈએ છીએ તેથી દાખલા દલીલની કંઈ જરૂર નથી. તાત્પર્ય એ કે જે  
વસ્તુને આપણે ખોળીએ છીએ તે એ નથી.

એવું મનુષ્ય કોણ છે કે જે સુખને નહીં ચહાતું હોય ? કોઈ નહીં.

માણસો દોલત પેદા કરવાને મથે છે. તે શાને માટે ? સુખને માટે.  
કેટલાક માણસો દારૂ પી છાકટા થાય છે અને ફજેત થાય છે. વખતે મો-  
ત નજીક જઈ પહોંચે છે તે શાને માટે ? સુખને માટે. તેઓ જીલાવામાં  
પડે છે એ ખરું પણ તેમને જે ધડીવારની લહેર આવે છે અને ક્ષણિક સુખ  
હવળે છે. તેની કીમત તેઓ એટલી ભારે સમજતા હોવા જોઈએ કે  
પૈસો લાજ તેમજ કોઈવાર પોતાના જીવનો પણ તેઓ ભોગ આપે છે.

સાધુઓ જે જપ તપ તથા અપવાસ કરે છે તે શાને માટે ? સુ-  
ખ માટે. ત્યારે સૌને વહાલું સુખ એમાં સંદેહ નથી. યાદ રાખવું જોઈ-  
એ કે સુખ એ પ્રકારનું છે. આ લોકનું અને પરલોકનું. મનુષ્યમાત્ર  
રાતદહાડો સુખની પાછળ દોડ્યા કરે છે. કોઈ એક સ્ત્રીજમાં સુખ સમજે  
છે તો કોઈ તેથી તદ્દન ઉલટી ખાસીઅતની સ્ત્રીજમાં સુખ માને છે. જો-  
મકે એક તરફ રંગીસો માણસ, નાચરંગ શરાબખાજી ઇત્યાદિમાં રાત  
ગુમરી સુખ મળ્યું સમજે છે, તો બીજી તરફ પરહેઝગાર માણસ ખુદાની  
મંદગી કર્યા કરે છે, અને તેમાંજ સુખ માને છે. હવે આને પર લોકમાં  
સુખની આશા છે, એટલુંજ નહીં પણ પ્રાર્થના કર્યા પછી અંતઃ કરણની  
જે પ્રસન્નતા અને આત્માનું પ્રકૃષ્ટિતપણું પ્રાપ્ત થાય છે તે કાંઈ સુખ  
ચોડું નથી. પેલા ફક્કડને કદાચ પાછળથી પરતાવો થશે કે આટલા બધા  
રૂપીઆ મેં ફાકટ આપી દીધા પણ પેલા પરહેજગારને કંઈ પરતાવો  
થવાનો નથી. કોઈ સારું સારું ખાવામાંજ સુખ માને છે તો કોઈ ચંડુક  
પી ચકચૂર બની ચતાપાટ પડી રહેવામાં સુખ ગણે છે, ત્યારે હવે કંઈ  
વસ્તુમાં સુખ સમાયલું છે ?

આખ આખ કર મર ગયા સરહાને પાની રહા.

સુખને માટે આમ શોધાશોધ માલે છે પણ સુખનો આધાર કોઈ  
વસ્તુ ઉપર હેજ નહીં. એનો આધાર આપણા મન ઉપરજ છે. “યાર

દરખાને ઓ મન ગિરદેજહાન મીગરદમ” દોસ્ત મારા ધરમાંજ છે અને હું તેને માટે પૃથ્વીની આસપાસ બમુંધું.

મન તો સૈની પાસે છે પણ તેને કેવી રીતે કેળવવું જોઈએ જોયી તે મધે સુખની જ્યોતિ પ્રકટ થઈ શકે? મનમાં સંતોષનો પ્રવેશ કરાવવો જોઈએ.

સંતોષ—સુખનો પાયો સંતોષ છે. એ મિત્ર મનમાં પેટો કે બધે આનંદ આનંદ પ્રકાશી નીકળશે. ચિંતા અને ખેદ પોતાની મેળે વેગળાં ખસી જશે. ગરીબીની ગમગીની નાશી જશે “ પૂરે હૃવોહી મદંજો હર હાલમે પ્રુશ હંય”

શેખસઆદી કહેછે કે

અય કિનાઆત તવાંગરમ ગરદાન કે વરાયે તો હીચ નઅમત નીસ્ત. હે સંતોષ તું મને શ્રીમંત બનાવ કેમકે તારા કરતાં વધારે શ્રેષ્ઠ વસ્તુ કોઈ નથી.

સંતોષનો ખોટો અર્થ એમ ન કરવો કે જે કાંઈ મળ્યું તે ઠીક છે વધારે ઉઘમ શું કામ કરવો? આમ ધારી આજસુ થવું નહીં. ઉઘમ તો જરૂરી રાખવો પણ રોજગારમાં કાંઈ તુકસાની આવી ગઈ કે કોઈ ધારણા નિષ્ફળ ગઈ તો તે માટે બળાપો કે હાયઅફસોસ બિલકુલ કરવો ન જોઈએ.

બળાપો કરવાને કંઈ વાજબી કારણ છે? બળાપાની શી જરૂર છે? માણસનો ખરી જરૂર એટલે દેહ અને આત્માને જોડી રાખવાને માટે ફક્ત દાળ રોટલો ખસ છે. અને તે તો સરજનહાર ગમે તે રીતે આપે છે.

હમાન કસકે દનદાન દેહદ નાન દહદ.

જે દાંત આપે તે રોટલો પણ આપે. વળી કુદરતનો નિષ્પક્ષપાત પણ જુઓ! જેને એક અવયવ નહીં હોય તેનાં બીજાં અવયવોમાં સાદું વાળી આપવા, બહુ શક્તિ આવી જાય છે. આંધળાં હોય તેના કાન તથા તેની યાદશક્તિ બહુ સરસ હોય છે ઇત્યાદિ ઉપરાંત દરજે મોટો તેમ સુખ વધારે થાય એમ પણ નથી, કેમકે દરજે મોટો હોય તેના પ્રમાણમાં જંજળ વધારે હોય અને સાથે જોડાયેલી ચિંતા નર્મિતપણે ચોંટી જાય છે. ટેકરીઓ ઊંચી તેમ પવન અધિક હોય.

બડે બડેકું દુઃખ હય છોટેસે દુઃખ દૂર

તારે સખ ન્યારે રહે અહે અંદ્ર ઓર સૂર



આ દોહરો બનાવનારનો મુદ્દો સાચો છે. પણ એને એટલી ખબર નથી કે તારા તો ચંદ્રથી બહુ મોટા છે. મતલબ કે હોદ્દો મોટો હોય તો તેને ભગતી ચિંતાઓ. તેની જોડે હોયજ.

મેલ કરવત મોચીડાનો મોચીડો—એક મોચી કોઇ ગરીબ માણસના કંઠથી જોડા મોટી મુશ્કેલીથી શીવતો બેઠો હતો. એટલામાં રાજાની સ્વારી હાથી ઉપર બારે ઠાઠમાઠથી આવતી દીઠી. રીત પ્રમાણે આગળ સવારો પાછળ સવારો, પ્રજ્ઞતર્થથી ખમાખમા ના પોકારો, ઝરી અને સોનાનો ઝગઝગાટ છત્યાદિ બબકો દેખી દીગમૂઠ બની ગયો અને મનમાં વિચારવા લાગ્યો કે ઝોહો ! આને કાંઈ સુખની સીમા છે ! અફસોસ કે હું રાજા નહીં બન્યો ! એમ વિચાર કરતાં એક ઉપાય સૂઝ્યો પોતાનું કામ પડતું મૂકી કાશી કરવત લેવા ઠરાવ કર્યો. અસલ લોકો એમ માનતાકે જે કોઈ કાશી કરવત લે તે છેવટની ધડીએ ધચ્છા બતાવે તે પ્રમાણે ખીજા ભવમાં અવતાર લઈ શકે. કરવત આગળ ગયો ત્યારે એને વિચાર થયો કે રાજા તો બનું ખરો પણ ખીજા કોઈ રાજા મારા ઉપર ચઢી આવશે ત્યારે ? રાજાઓને તો ચિંતા અનેક તરેહની થાય છે, માટે વજીર બનવું ઠીક છે. ફરી વિચાર થયો કે રાજ્યનો બધો જોખો તો વજીર ઉપર હોય છે તેથી એને તો રાજા કરતાંએ વધારે ફિઠર. માટે હું કોઈ લક્ષાધિપતિ વેપારીને ત્યાં જન્મ લઉં. ફરી શંકા થઈ કે વેપારમાં ખોટ આવી તો દેવાળું કાઢવું પડશે પૈસા જશે અને લાજ પણ જશે માટે એ પણ ઠીક નહીં. મોચી યજ્ઞને રાજા કે નવાબોના ઝરીવાળા જોડા શીવું તો તેમાં મજા પડશે. એમાં ખોટ જવાની બીક રહેશે નહીં. એમ વિચારી કરવત લેતાં બોલ્યો “મેલ કરવત મોચીડાનો મોચીડો.”

અપની અપની ખાલમેં ગદ્દાલી મસ્તાન હુય—આ કહેવત ઉપરથી અગત્યનો ધડો મળે છે. આપણે જેને નીચ ધંધો કરનાર ગણીએ છીએ તે ભંગીઆને પણ આપણે બહુવાર લહેરમાં ને લહેરમાં ગીત માતો સાંભળીએ છીએ. કૂતરાને આનંદથી ગેલ કરતું જોઈએ છીએ. ગાય ઘોડાં ગધેડાં બળદ વિગેરેને ખોરાક સારો મળે ત્યારે નખરાથી ઉછળતાં જોઈએ છીએ.

બજાપો બે રીતે નિર્થક છે—જેને માટે ઉપાય નહીં હોય તેને માટે બજાપો કર્યાથી શો ફાયદો ? જે ઉપાય થઈ શકે તેમ હોય તો ઉપા-

ચ કરવો પણ બળાપો કરવાનું કંઈ કારણ રહેતું નથી. આનંદવૃત્તિ રાખવી. ખેદ ન કરવો તે ઉપરાંત બીજી પણ એક બાબતનો સંતોષમાં સમાસ થાય છે. તે એકે લાલચ ઝોઢી રાખવી. માયાના સાગરમાં ચા હોમ કરીને ભૂરકો મારવો નહીં.

દુનિયા મોટો મધપ્યાલો છે. જૂઓ એક મધનો પ્યાલો બરેલો હોય તો તેના ઉપર સેકડો માળીઓ એકઠી થશે. કેટલીક તો એકદમ માંહે ફૂટી પડશે તે મધ ચાખશે નહીં અને ત્યાંજ રહેવાની. પાંખ બંધાઈ ગયાથી નિકળવા પામશે નહીં. કેટલીક અર્ધે રસ્તે, કેટલીક પોણું રસ્તે ઉતરશે. તેઓ થોડી થોડીવાર મધનો સ્વાદ લેશે પણ પછી પગ સરી જવાથી માંહે ગર્ક થઈ જશે. એની ઉપરની હશે તેઓ મધ વધારે વખત ચાખી શકશે અને તેમને માંહે પડી જવાની ધારતી ઝોઢી; સાથી ડાહી તો તે ગણાય કે જે માત્ર પ્યાલાના કાંઠા ઉપરજ થોડા મધમાં સંચુરી કરી ધારે ધારે મધનો ધીમે ધીમેશ લેશે. તેને પડી જવાની દેહેશત રહેતી નથી માટે આપણને પણ એમ ન ધટે કે આ નાશવંત દુનિયાની લાલચોમાં અંધ બની તક્ષીન થઈ જવું. થોડો થોડો સ્વાદ લીધામાંજ સાર છે.

સુખના સ્તભો. અસલના ભોળા લોકો એમ માનતા અને કંદાય હાલ પણ કેટલાક માનતા હશે કે પારસગણિ નામનો એક પથ્થર થાય છે તેમાં એવો ગુણ રહેલો છે કે ત્રાંચુ, પીતળ દત્તાદિ કોઈ પણ હલકી ધાતુ લઈ તેનો સંપર્શ કરાવ્યાથી સોનું બની જાય. આવી વસ્તુ જગતમાં હોકે નહો, પણ હું એક એવો ઉપાય જાણું છું જેવડે ત્રાંચામાંથી રૂપું થઈ શકે. એ ઉપાય સુખનો એક સ્તંભ છે. એ ઉપાય કંઈજ નહીં પણ કરકસર છે. જરૂર હોય તેના કરતાં વધારે ખર્ચ ન કરવો. ગરીબ તેમજ મધ્યમ સ્થિતિના માણસોને એ ઉપયોગી છે એટલુંજ નહીં પણ ધનાઢય લોકો, કરોડપતિ કે લક્ષાધિપતિ જરા તરદી લઈ જૂઓ કે તેમને ત્યાં દરવરસે કેટલા હજારનો નકામો ખર્ચ થાય છે અને નકામો ખર્ચ હોય તે બચાવે તો તેમાંથી પરાપકારનાં કેનાં ઉત્તમ કાર્યો થઈ શકે. મારે જણાવવું જોઈએ કે યુરોપિયન લોકો કરકસરની બાબતમાં બહુ ઝોણું સમજે છે, અને તેની અસર હિંદ ઉપર થવા લાગી છે. પોશાકની ફેશનનો ફેદ એટલો બધો વધી ગયો છે કે ઘણું કરી દર મહિને જે ત્રણવાર ફેશનની ઢબ પારિસમાં બદલાય છે.

આથી પ્રથમની ક્રાશનનાં લૂગડાં નકામાં જેવાં થઈ પડે છે. આ ક્રાશનો જે લોકો પારિસમાં જોઈ આવે છે તેઓ શકત એનો ફેલાવો કરે છે એમ નથી પણ તે કર મહિને એક ચોપાનિયામાં ચિત્રસહિત છપાય છે. આ ક્રાશનો ઈંગ્લાંડ ઝડ પહોંચી જાય છે અને ત્યાંથી તેમજ ખારોખાર ફેલાતી ફેલાતી યુરોપના ઘણા ખંડો દેશમાં પ્રવેશ કરે છે. રાણી એલીઝાબેથની કારકિર્દીમાં ત્રણ હજારને ચાર વખત ક્રાશન બદલાઈ હતી એવી ગણતરી થયેલી છે. વળી ઘણું કરી એમ અને છે કે પચાસ સાઠ વર્ષે તેને તે તજ દીધેલી ક્રાશન ચાલુ થાય છે. ક્રાશનની ફિશીઆરીએ બહુ ખરાબી કરી છે. હાલમાં હિંદુસ્તાન મધ્યે મુંબઈ એ ફિશીઆરીનું મથક થઈ પડ્યું છે અને ત્યાંથી દેશાવરો ખાતે તેને વગર વાહને ચઢાવવામાં આવે છે. પારસીઓમાં તેનો પગ પેસારો અતિશય થઈ ગયો છે અને બીજી જાતિઓમાં પણ ધીમે ધીમે તેનો પ્રસાર થાય છે. આ ટીકા સ્ત્રી પુરૂષો બન્નેને લાગુ પડે છે પણ સ્ત્રીઓને જરા વધારે લાગુ પડે છે. મિ. કેમ્પશર નવરોજી કાળરાજીએ પોતાના ભાષણમાં ક્રાશનની ફિશીઆરી ઉપર જે પ્રહાર ચલાવ્યો છે તેથી ક્રકત પારસી કોમ નહીં પણ આ ઇલાકામાં વસતી બીજી કોમો ઉપર પણ તેમજો ઉપકાર કર્યો છે. જૂના ટકાઉ રંગો તજ દઈ નવા કાચા રંગો જેવા કે ફીરોઝી, પોપટી, ચાકલેટ, આદિસહીન અને રાતરોશની વપરાવવા લાગ્યા છે. સુરતી તથા અમદાવાદી ગજીઆણી, ટકાઉ, શોભિતી તથા પાકા રંગની આવે છે તેનો મુંબઈગરા ભાવ પૂછતા નથી. આઠ વરસ સુધી જવાબ આપે એવા ઘટ ઘાટપોતનું માન હવે ઘટી ગયું છે. સાટીનના રોલ તથા અતલસ, કાગળ જેવા પોચાપાચ તથા ગાજ, ઘેર ઘેર ઘર ઘાલી એમાં છે. એક એક ઝરરીન જબ્બાના પચાસ રૂપિયા અને બૂટના પંદર રૂપિયા, પચાસ રૂપિયાનો પોલકો અને સો રૂપિયાની સાડી. જબ્બાની સીલાઈ પંદર રૂપિયા તો પોલકાની સીલાઈ પચીસ રૂપિયા. પણ હજી આ ફિશીઆરી બહુ ફેલાઈ નથી. આ ખરાબી સેહેલાઈથી અટકી શકે તેમ છે. પુરૂષો જો એ તશે તો અબજા જાતિ પોતાની મેળે તેમને પગલે ચાલશે. પોશાકની પતરાજીની સાથે ઘરેણાના ઘાટની ઘેલછા ઉમેરાઈ છે. એરીંગ, બાંગડીઓ, ચમકચૂડી ઇત્યાદિના ઘાટ ઘડી ઘડી બદલતા ચાલ્યા છે અને સ્ત્રીઓ એક ઘાટને તોડાવી બીજો ઘાટ કરાવે અને વરસ પૂરું થાય નહીં એટલે વળી નવો ઘાટ નિકળે ત્યારે જૂના ઘાટનું ઘરેણું કેમ ચાલે, તેથી ફરી તોડાવી

નવીન ઘાટ ઘડાવે। આવી રીતે ચાલ્યાજ કરે છે અને તેનો ક્યારે પાર આવશે તે પરમેશ્વર જાણે.

“Maidens like moths are ever caught by glare.”

“પતંગીઆની પેઠે નારીઓ પણ તેજથી અંજલિ જાય છે” પણ તેમને સવેળાએ ચેતવણી આપી હોય તો સાફ કે એ તેજની પાછળ આગ સંતાયલી છે. લગ્ન તેમજ મરણની કેટલીક ક્રિયાઓ પાછળ જો હાલ ખરચ થાય છે તે કેટલે દરજે વાજખી છે એ વિચારવા અને તપાસવા યોગ્ય છે. ખાસ કરી આખી ન્યાતને જમણુવાર કરવા પાછળ કેટલો ખર્ચ થાય છે અને ખરચ જેટલો તેમાં લાભ છે કે નહીં એ ખારીક નજરે જોવા જેવું છે.

ત્રેવડ ત્રીજો ભાષ. આપણામાં એમ કહે છે કે “ત્રેવડ ત્રીજો ભાષ છે” એનો અર્થ એ છે કે જે ભાષ કમાતા હોય અને તે ત્રેવડથી ખરચાય તો જે ભાષની પેદાશ ત્રણ ભાષની પેદાશ ખરાબર છે.

કુરાને શરીરમાં ફરમાવ્યું છે કે—કુલુ વશરબૂ વલાતુસરેદૂ, ધન નહુ લાયુહિબૂલ મુસરશીન.

અર્થ—ખાઓ પીઓ પણ જોટો ખરચ કરશોમા. જેઓ જોટો ખરચ કરે છે તેમને હું ચઢાતો નથી.

કરકસરની પડોસમાંજ એક ઊંડો ખાડો છે તેથી બચવું જોઈએ. એ ખાડો કંજુસાધનો છે અને એ જેની વચ્ચે અંતર જરા સક્ષમ છે. પરમેશ્વરે ધન આપ્યું હોય તો તેનો ખરો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. કંજુસ મનમાં શું સમજે છે તે સમજતું નથી. શું તે એમ સમજે છે કે પૈસાનો ગાંસડો બાંધી સાથે લઈ જઈશ ? સંધરેલા પૈસા અને કાંકરા, ઉપયોગ ન થાય ત્યારે, જેહુ સરખાજ છે. કંજુસાઈ ધિક્કારવા યોગ્ય છે. નજીકનાં સગાંઓ પણ તેની તરફ તિરસ્કારથી જુએ છે.

૨. બીજો સ્તંભ વિકારો ઉપર કબજો.—મનોવિકાર ઉપર જીત મેળવવી એ તો ત્યાગીથી પણ બનતું નથી તો પછી સંસારી માણસથી કેમ બને ? અને તેમ કરવાની જરૂર પણ નથી પરંતુ મનોવિકાર ઉપર યોગ્ય કબજો તો રાખવોજ જોઈએ નહીંકાં મનુષ્ય અને પશુ વચ્ચે થોડાજ અંતર રહે છે.

ઉપર કહ્યું તેમ મુખનો પાયો સંતોષ ઉપર છે અને કરકસર તથા

વિકારો ઉપર કબજો એ બે તેના સ્તંભો છે. હવે સંતોષનો મનમાં પ્રવેશ કેમ કરાવવો એ મોટો સવાલ છે. શું એ વાત આપણા હાથમાં છે? જવાબ—કેટલોક દરજ્જે છે. એ મિત્ર તુરંગી છે. કોઇ વાર સમજાવ્યા પડ્યાથી તે આપણા ઘરમાં મહેમાન રહે છે. કોઇવાર એના કાલાવાલા કરીએ કે હાથ ઝાલવા જમણે તો તે દૂર નાશી જાય છે; તેથી ઉલટું કોઇવાર એ દોડતો આપણું ઘર પૂછતો આવે છે. આ ઠેકાણે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે આપણામાંથી ઘણા જણો, પોતાની કોઇ અમુક દરજ્જા બહુ અચ્છી રીતે જ્યારે બળવી હશે ત્યારે મનના પ્રકૃષ્ઠિતપણાનો પ્રકાશ તેણે અનુભવ્યો હશે. વિશેષ પ્રકાશ હવે પછી જોવામાં આવશે.

**તનનું સુખ.** આ બધું જે કહેવામાં આવ્યું તે મનના સુખ વિષે કહેવામાં આવ્યું પણ તનના સુખ વગર મનનું સુખ અપૂર્ણ ગણાય. તનના સુખનો આધાર દેખીતું છે કે આરોગ્યતા ઉપર છે અને આરોગ્યતાનું મંડાણ તાજી હવા, ચોખ્ખું પાણી, સારો ખોરાક, સ્વચ્છતા અને કસરત ઉપર છે. આ પાંચ બાબતો એવી છે કે દરેક ઉપર એક એક પુસ્તક ભરાય તેટલું લખી શકાય પણ પેટા વિષય હોવાથી હુંકામાં પતાવું છું.

**૧ તાજી હવા.**—હવા વિના એક પણ ચાલે તેમ નથી એ જાણીતી વાત છે. વળી તેજ હવા એટલે શ્વાસમાં લઇ પાછી નીકળેલી હવા જો ફરી ફરમાં લેવાય તો તત્કાળ મૃત્યુ નિપજે. એટલા ઉપરથીજ સમજાશે કે તાજી હવાની કેટલે અંશે જરૂર છે. આપણા રક્તજી અર્થે ઇશ્વરી અદ્ભૂત નિયમ એવો છે કે શ્વાસમાંથી જેવી હવા બહાર નીકળી તેવીજ પોતાની મેજે ફેલાંધ જાય છે; પણ ફેલાવાનો માટે પૂરતી જગા જોઈએ અને તે બાબત આપણે તજવીજ રાખવાની છે.

**૨ ચોખ્ખું પાણી.**—હવાથી જરા ઉતરતે દરજ્જે પીવાના પાણી સંબંધી સંભાળ રાખવાની છે. પાણી ગાળ્યા વિના પીવું નહીં એવો નિયમ રાખવો જોઈએ, અને જે ગામનું પાણી સાફ નહીં ગણાતું હોય તે ફિલ્ટર કયાં સિવાય પીવું નહીં. એ કરતાં પણ સરસ ઇલાજ એ છે કે તેને ઉકાળીને ઠંડું પાડી પીવું. લોખંડ કે ઠીકરાનો કકડો લાલચોળ કરી પાણીમાં નાખ્યાથી પાણીના કેટલાક અવશુભકારી રજકણો દૂર થાય છે.

**૩ ખોરાક.**—ધાન્યમાં સૌથી વધારે પુષ્ટિકારક ધર્મ છે અને સૌથી નબળા ચોખા છે. માતમાં દાળ ભેળવાથી તે પૌષ્ટિક બને છે. દૂધ એ બ-

હુ જિતમ વસ્તુ છે. ખોરાક ઓછો રાંધેલો ન ખાવો તેમજ બળી ગયેલો નહીં ખાવો. મધ્યમપણે અને નીમેલે વખતે ખાવું. મેવો કાચો નહીં ખાવો, તેમજ જિતરી ગયેલો નહીં ખાવો. મેવો ખાવાનો સરસ વખત સવાર છે.

**૪ સ્વચ્છતા.**—સૌથી પહેલી અગત્ય શરીર સાફ રાખવાની છે. ચાર લોટા પાણીના શરીર ઉપર નાખ્યા એ નહાવું ન કહેવાય. શરીર સારી પેઠે યોળીને સ્નાન કરવું જોઈએ. સાયુનો ઉપયોગ ગુણુકારી છે. ઘરમાં સફાઈ રાખવી અને ઘરની આસપાસની જગા પણ ગંદવાડ વિનાની રહે એવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. પોશાક સાદો પણ સાફ જોઈએ. સુધડતા એ સરસ શણગાર છે.

**કસરત.**—તન અને મનનો નિકટ સંબંધ છે તેથી ફક્ત મન કસાયાથી તન નબળું પડી જાય છે પણ તે સાથે કસાયતો મનને તાજગી મળે છે, ભૂખ લાગે છે, અને શરીર જેટલો થતું અટકે છે. કેટલાક લોકો એમ સમજે છે કે આપણે ક્યાં તાલીમખાત્ર કે મદલ થવું છે તેથી પોતાના છોકરાઓને કસરત કરવા ના પાડે છે; પણ એ દેખીતી તેમની ભૂલ છે. છોકરાઓને કસરતની જરૂર છે એટલુંજ નહીં પણ નાના મોટા સૌને એની ગરજ છે. કીકેટની રમતમાં કંઈક જોખમ છે તથાપિ છોકરાઓ કે જુવાનીઓને માટે એ સારી છે. ઉમરે પહોંચેલાઓને માટે લૉનટેનિસ પહેલે નંબર છે. બીજે નંબરે ઘોડા ઉપર સ્વારી અને ત્રીજે નંબરે પગે પસાર. લૉનટેનિસ રમતાં અડધા કલાકમાં શરીરને જેટલી કસરત મળે છે તેટલી એક કલાકમાં પણ પગે ચાલવાથી મળી શકતી નથી. ઉપર ફાયદા બતાવ્યા તે ઉપરાંત કસરત બરાબર કરી હોય તો ધસ ધસાટ ઉંઘ આવે છે અને રાત્રિ વેળાનો આરામ એ થકી અધિક કાઢી નથી. સુંબઝમાં મેં જોયું કે કેટલાક ધનાઢ્ય લોકો ઓછી કસરતને લીધે બાંધ આવે નહીં તે કારણે રાતના બાર કે એક વાગ્યા સુધી જાગ્યા કરે છે, મોડા ઉઠે છે, અને પછી દહાડે સુસ્ત રહે છે. રાતનું સાયું સુખનો ભાંધ છે.

**પરલોકમાં સુખ.**—અધાપિ દુનિયાના સુખ વિષે વિવેચન થયું. હવે પરલોકના સુખ વિષે બોલીએ. આપણે ઝીણી નજરથી અવલોકન કરીશું તો આપણને માલૂમ પડશે કે આ સૃષ્ટિની રચનામાં ઠામ ઠામ અત્યંત ડહાપણ વાપરેલું જણાશે. સ્થળચર પ્રાણીઓના શરીરની બાં-

ધણી તેમના જીવિતને અનુસરતી છે. જળચર પ્રાણીઓના શરીરની આંધણી તદ્દન જીદીજ હોય છે. દાખલા તરીકે માછલાંઓને પણ શ્વાસ તેા હોવા જોઈએ તેથી તેમની પાસે એવી રીતનું સાધન હોય છે કે તેઓ પાણીનું પૃથક્કરણ કરી હવા મેળવે છે. આપણી આંખની આંધણી જૂઓ. તેની ઉપર અને આજીઆજી કેવી રીતનું રક્ષણ મૂકેલું છે. કોઈ જીવજંતુ માંહે પેસવાની કોશિશ કરે તે પહેલાં તેા તે પોતાની મેળે અંધ થઈ જાય છે. એક તરફ સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે અને બીજી તરફ પેદા થનાર બાળકના પોષણ અર્થે સ્તનમાં દૂધ ભરાતું જાય છે. પશુઓનાં બચ્ચાં જનમે કે તરત ધાવવા મંડી જાય છે. પક્ષીઓને ચાંચ હોય છે તેથી તેમની માદાઓને સ્તન જેવું કશું હોતુંજ નથી. પશુની માદા સમજે છે કે મારા સ્તનમાં દૂધ ભરાયું છે તે બચ્ચાને માટે છે. પક્ષીઓની માદા જાણે છે કે બચ્ચાંઓને ખોરાક જોઈએ તે પોતાની મેળે શોધી ખાઈ શકશે નહીં, તેથી ગમે ત્યાંથી ખોરાક લાવી પોતાની ચાંચવડે તે બચ્ચાંની ચાંચમાં મૂકે છે. આ ઉપરથી શું સિદ્ધ થાય છે? એમ સિદ્ધ થાય છે કે કોઈએ પ્રથમથી ધરાદાપૂર્વક સૌને જીવવાનાં યોગ્ય સાધનો યોજી રાખેલાં છે. અર્થાત્ સૃષ્ટિનો બનાવનાર કોઈ છે અને તે ઉદાપણુવાળો છે. વળી જે ઉદાપણુવાળો હોય તે ન્યાયી પણ હોય માટે પેદા કરનાર ન્યાયી છે. બાઇબલમાં કહ્યું છે કે—“The fool sayeth in his heart there is no God.”

મૂર્ખ પોતાના મનમાં એમ કહે છે કે—(પોતે શું સમજે છે તે જીદી વાત છે, મતલબ કે મનને જેમ તેમ બીજે રસ્તે દોરી જવા ચત્ત કરે છે) પરમેશ્વર નથી. લૉર્ડ જેકન નામનો પ્રખ્યાત તત્ત્વવેત્તા બહુ જોડો શોધ ચલાવી નિચેના પરિણામ ઉપર આવે છે.

It is true that a little philosophy inclineth man's mind to atheism but depth in philosophy bringeth men's mind about to religion.

“ થોડી ફિલસૂફી માણસના મનને નારિતકપણા તરફ ખેંચી જાય છે, પરંતુ ફિલસૂફીના ઉડાણમાં ઉતરવાથી મન પાછું ધર્મ તરફ વળે છે. વળી એજ તત્ત્વવેત્તાએ એક બીજે ઠેકાણે કહ્યું છે કે—None deny there is a God but those for whom it maketh there were no God.



ધધર નહીં હોય તો જોમને કાયદો થાય તેવાજ લોકો કહે છે કે પરમેશ્વર નથી. પાપી લોકો પાપ કરતા જાય અને પોતાના મન પ્રતિ એમ કહેતા જાય કે હર રાખીશ મા, હરે છે શું કામ, પરમેશ્વર છેજ ક્યાં કે તને એ બદલ શિક્ષા કરશે? પાપી લોકોને પણ તેમનું અંતઃકરણ એતવણી આપે છે કે આ તું જે કામ કરવા માગે છે તે નહાઈ છે. પણ તેઓ તે અવાજને દાખી દેવા પ્રયત્ન કરે છે.

આ શરીરનો વ્યવહાર માત્ર ઘડીઆળની અંદર ક્રિયા ચાલે છે તેવો નથી. માણસ મરી જાય છે ત્યારે તે તદ્દન નિસ્તેજ થાય છે. રંગ બદલી જાય છે, લોહી સૂકાઈ જાય છે છત્યાદિ. એવો ફેરફાર જોવામાં આવે છે, તે ઉપરથી એમ જણાય છે કે માંહેથી કંઈક અમૂલ્ય તાવ નિકળી જાય છે અને તે ચૈતન્ય છે.

બારીક નજરથી જોતાં માલૂમ પડશે કે કોઈ વાર પ્રમાણિક અને સત્યવાદીને બહુ ખમવું પડે છે; અને જુલમી કાવી જાય છે. એક માણસ ગમે એટલાં નીચ કામો કરે અને જુઓ કે હવે સપડાવાનો વખત આવ્યો છે એટલે અરીણુ ખાઈ કે બીજી ગમે તે રીતે આપઘાત કરે તો પછી તેને અપરાધનાં ફળ ક્યાં મળ્યાં? તાત્પર્ય કે પોતાની કરણીનાં ફળ આ દુનિયામાં પૂર્ણ રીતે મળતાં નથી.

આ દુનિયામાં કરણીનાં ફળ પૂર્ણ રીતે મળતાં નથી.

પેદા કરનાર ન્યાયી છે, તેથી કરણીનાં ફળ પૂર્ણ રીતે મળવાં જોઈએ.

\* માટે આ દુનિયાથી જુદો બીજો ઠામ હોવો જોઈએ જ્યાં કૃત્યોનાં બાકીનાં ફળ મળી શકે.

\* ન્યાયદર્શન પ્રમાણે તર્ક રીતિના પાંચ અંગ ગણ્યા છે, પ્રતિજ્ઞા, હેતુ, ઉદાહરણ, ઉપનય અને નિગમન; આને અનુસરીને આ અનુમાનની યોજના નીચે પ્રમાણે છે.

૧. પ્રતિજ્ઞા. કરણીનાં ફળ પૂર્ણ રીતે ભોગવવા દુનિયાથી જુદો ઠામ છે.

૨. હેતુ. કેમકે આ દુનિયામાં કર્મનાં ફળ પૂર્ણ રીતે મળતાં નથી.

## “સમજ સમશાન નહીં ઠામ છેલ્લો”

જો એમ ન હોય તો પાપી લોકો બહુ ફાવી જાય. કોઈ કહેશે કે આજ દુનિયામાં ખરાબ અવતાર લઈ પોતાની કરણીનાં ફળ આપશે. આ સવાલ તપાસવા જેવો છે. અવતાર એ બહુ સંભવિત બનાવ જ-ણાય છે. યેળ રેશમના કીડા ઇત્યાદિ રૂપ બદલે છે તે આપણે દેખીએ છીએ. પરંતુ તેમાં ન્યાયવૃત્તિ સચવાતી હોય એમ મને લાગતું નથી, કે-મકે પ્રથમ આપણે કોણ હતા તેતો આપણે બીજા અવતારમાં જાણતા નથી. આપણને જ્યારે ખબર પડે કે આ કાર્ય કર્યું અને આ તેનું ફળ થયું ત્યારેજ ભૂલ સમજવામાં આવે અને શિક્ષાનો હેતુ સચવાયો કહેવાય. આતો જણે એમ થાયછે કે ગુન્હો કરનાર એક અને શિક્ષા ભોગવનાર તદ્દન જુદોજ પુરૂષ. કર્તા એક અને ભોક્તા બીજો. કર્મચેદ કર્તા અને બીજાજ ભોક્તા એમ થાય છે. એવીજ રીતે સુખરૂપ ફળનું સમજવું. ખરૂં છે કે હાલની જિંદગીમાં નાનપણમાં બનેલા બનાવો આપણે ભૂલી જઈએ છીએ, ત્યારે આગળના અવતારના બનેલા બનાવો ભૂલી જઈએ તેમાં શી નવાઈ? મેં પ્રથમ કહ્યું તેમ એ બધું બહુ સંભવિત છે પરંતુ તે ન્યાયથી ઊલટું છે. એમાં બીજો મોટો વાંધો એ છે કે અવતારની બા-બત સહ કરવા માટે પ્રથમ જ્યારે સૃષ્ટિ થઈ તે વખતે પણ કર્મનાં ફળ પ્રમાણે ભિન્નભિન્ન શરીરોનું બંધારણ થયેલું હોવું જોઈએ. પરંતુ સૃષ્ટિ-નો આરંભ થયો તે વખતે કર્મનો સમુદાય કેમ કરી કલ્પી શકાય? એ મતનો મુખ્ય આધાર ઉપનિષદ ઉપર છે અને તેને ખરૂં માનનારા આનો બચાવ એકજ રીતે કરી શકે અને તે એ છે કે સૃષ્ટિ અનાદિ છે પણ આ બચાવ

૩. ઉદાહરણ. જે પેદા કરનાર ન્યાયી હોય તે કર્મનાં ફળ પૂર્ણ રીતે આપ્યા વિના રહે નહીં.

૪. ઉપનય. આ દુનિયામાં કર્મનાં ફળ પૂર્ણ રીતે મળતાં નથી.

૫. નિગમન. એટલા માટે કરણીનાં ફળ પૂર્ણ રીતે ભોગવી શકાય એવો દુનિયાથી જુદો ઠામ છે.

ટીકા.

૨ જ અંગનાં કારણો આગળ જોવામાં આવશે.

૩ જ અંગમાં પરમેશ્વરનું અસ્તત્વ માન્ય રાખેલું છે અને જો હોય તો તે ન્યાયી હોય એ દેખીતું છે.

તેઓ આગળ લાવી શકે તેમ નથી કેમકે ઉપનિષદમાં ચોખ્ખું જણાવેલું છે કે પહેલાં એક માત્ર અદ્વિતીય સ્વરૂપ પરબ્રહ્મ જ હોય અને તેણે બ્રહ્માંડની ઉત્પત્તિ કરી.

હવે ફક્ત એક જ બાબત ચર્ચવા જેવી રહી જાય છે તે એ છે કે બિન્નબિન્ન શરીરોને બદલે સૌ પહેલાં બધી રીતે સમાન શરીર કલ્પે તો પછી ન્યાયમાં દોષ કેમ કરી રહે? હવે આ કલ્પના કરીએ તો પ્રથમ પશુ પંખી હોવાંજ નહીં જોઈએ. વળી સ્ત્રી તથા પુરૂષો એ જે જાતિ હોયતો બિન્નતા આવી જાય. બધા પુરૂષો હોય કે બધી સ્ત્રીઓ અને તે બધાની બુદ્ધિ સરખી હોવી જોઈએ. આવી રીતની સૃષ્ટિ અશક્ય છે એ એટલું તો સ્પષ્ટ છે કે વધારે વિવેચનની જરૂર રહેતી નથી.

જેમ કેળવણી રેવેન્યુ ઇત્યાદિ ખાતાઓમાં ધોરણ પ્રમાણે પરીક્ષાઓ લેવાય છે એટલે દાખલા તરીકે ચોથા ધોરણનો જેમને અભ્યાસ આદ્યો હોય તેમની પરીક્ષા ચોથા ધોરણમાં અને છઠ્ઠા ધોરણનો અભ્યાસ આદ્યો હોય તેમની પરીક્ષા છઠ્ઠા ધોરણમાં લેવાય તેવીજ રીતે અવતારને બદલે પરમેશ્વરે આપણને જે જે શક્તિઓ અને સાધનો આપ્યા છે તેનો આપણે કેવો ઉપયોગ કર્યો તે તપાસી આપણને પરલોકમાં તે પ્રમાણે સુખરૂપ કે દુઃખરૂપ બદલે મળે એ માનવું કેવું સહેલું સ્વભાવિક તેમજ ન્યાય પૂર્વક છે તેનો વિચાર વાંચનારને સોંપું.

આ વિષય એવો છે કે અનેક પ્રશ્નો ઓળખાતા જનોના મનમાં ઉભા થશે અને કદાચ તે બધાનું સમાધાન ન થઈ શકે એમ પણ બને. માણસની બુદ્ધિની અમુક હદ છે. તે હદમાં રહીને આપણે રમત રમવાની છે. ધારો કે આપણે જંગલમાં છીએ અને તરસ લાગી છે. પાસે જે ફળ છે. એકમાં પાણી સાફ પીવા લાયક છે અને બીજામાં ઉત્તમ અમૃત સરખું છે પરંતુ તે બહુ ઊંડો છે. પેહેલામાંથી પાણી કાઢવાને આપણી પાસે દોરડું છે પણ બીજામાંથી પાણી કાઢવાને આપણું દોરડું પહોંચતું નથી એટલુંજ નહીં પણ પાંચડી સાથે સાંધી, લૂગડાં જોડી દીધાં ઇત્યાદિ અનેક બની શકે એટલા ઉપચાર કર્યા પણ દોરડું પહોંચતું નથી અને પહોંચવાનો સંભવ પણ નથી. ત્યારે આપણે શું કરવું? જે પાણી આપણે હાથ આવી શકે છે તે વડેજ સંતોષ માનવો જોઈએ. માણસની બુદ્ધિ બહુ કરી શકે છે પણ તે રચનારના અનંત ડહાપણ આગળ કંઈજ નથી. બુદ્ધિમાન લોકો પોતેજ વિચારમાંને વિચારમાં બુદ્ધિ ખોષ દે છે, અર્થાત્

ધેલા બની જાય છે, તો પછી બુદ્ધિ વિષે અભિમાન કરવાનું ક્યાં રહ્યું ?

“Great wits are sure to madness near allied

And thin partitions do their bounds divide.”

અર્થ—મહા બુદ્ધિ દીવાનાપણાની સાથે નજીકનું સગપણ ધરાવે છે અને એ બેને જુદો પાડનાર પડદો બહુ ઝીણો છે. અફસોસ ! એજ વચનનો કહેનાર પોતેજ ગાંડો થઇ ગયો, અને પોતાનું કહેવું સત્ય છે તેનો જાણે એક મજબૂત પૂરાવો આપ્યો. માટે પરલોક ક્યાં હશે, માણસ ફરીથી સજીવન કેમ થાય છત્યાદિ શંકાઓનો ફડકો કરવો એ ધનસાનની અકલથી બહાર છે.

હવે પરલોકના સુખને માટે શું જોઇએ તે તપાસીએ. એને માટે બે ઝીજની અગત્ય છે ૧ પરોપકાર. ૨ બંદગી. (અવતારને માનનારાઓ માટે સારો અવતાર મેળવવાનાં એ સાધન છે એમ સમજવું જોઇએ.) અવતાર હો કે ન હો પણ કૃત્યનો બદલો મળે છે એ મુદ્દાની વાત તો દરેક રીતે લાગુ પડે છે; અને આપણને તેની સાથેજ કામ છે.

પરોપકાર.—પરોપકાર માત્ર ધનાઢ્ય કરી શકે તેમ નથી, જો તેમ હોય તો ધશ્વરી ન્યાયમાં ન્યૂનતા ગણાય. કોઇ બીજાના બલના માટે એક પૈસો સરખો આપી ન શકે પણ ફક્ત પોતાના તનથી મહેનત કરે તો પણ પરોપકાર બની શકે છે. બીજાઓના બલ માટે પોતાનો વખત રોકવો એ પણ પુન્ય છે. કેટલાક લોકો પુન્યના કામ અને સુધારાનાં કામ એ બે વચ્ચે ભેદ ગણે છે ને ભૂલ છે. મ્યુનીસિપાલીટીના મેમ્બરો ગામમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ગંદગી ઓછી થાય એવા ઉપાયો યોજે અને તેથી પરિણામે માંદગી ઓછી થાય તો શું તે પુન્યનું કામ નથી ? નિશાળના કામમાં મદદ કરવી એ ફક્ત સુધારાનું કામ છે એમ હજી કેટલાકનું સમજવું છે. જે છોકરાઓ અભણ રહી બીખારી થાય કે બીજી રીતે દુઃખી થાય તેને વિદ્યા આપી તમે સારી સ્થિતિમાં લાવો એ શું પુન્યનું કામ નથી ? પરોપકારમાં દાનનો સમાવેશ થઇ જાય છે. દાનના ચાર પ્રકાર થઇ શકે.

૧ અન્નદાન. ૨. ધન દાન. ૩. વસ્ત્ર દાન. ૪. વિદ્યા દાન. પહેલા ત્રણ પ્રકારના દાનથી ગરીબને જે ફાયદો થાય તે બહુ થોડો વખત ટકે છે, પણ વિદ્યા દાનથી તો આપણે એવી રીતની શક્તિ શિષ્યમાં દાખલ કરી-એછીએ કે તેના બળથી તે સદા અન્ન વસ્ત્ર મેળવી શકે એટલુંજ ન-

હીં પણ રૂડાં કામો બીજાના બલા અર્થે કરી શકે. હવે કહો એ દાન સૌથી ચડીઆતું નથી ?

દાન કરવામાં દાન લેનાર દાનને પાત્ર છે કે નહીં તેનો વિચાર કરવો જોઈએ; અર્થાત્ આળસ કે વ્યસન ને ઉત્તેજન આપવું નહીં. પરંતુ એમાં બહુ લાંબો વિચાર કર્યાથી દાનનો દાર બંધ થઈ જાય એમ છે. દાન ખલા તરીકે ફલાણો આંધળો ગરીબ અને બલો છે પણ તેનો દીકરો બહુ દુબટ અને દારૂડીઓ છે માટે એ આંધળાને આપીશું તો તેનો થોડો ભાગ એ છોકરાને ઘણુંકરી મળશે અને તેનો તે ખરાબ ઉપયોગ કરશે માટે એને દાન આપવું ન જોઈએ, એવી રીતનો એ બાબતમાં તર્ક નહીં ચલાવતાં એ આંધળો પોતે દાનને પાત્ર છે કે નહીં તેટલુંજ જોવું.

પરોપકારનાં કાર્યોમાં ધર્મશાળા અને સદાવ્રત એ જે અસલથી જાણીતાં છે. દવાખાનું તેમાં ધીમે ધીમે અંગીકાર પામતું જાય છે અને આશા છે કે વિદ્યાલય અને પુસ્તકાલયને, લોકો જેમ જેમ વધારે ને વધારે સમજતા થશે તેમ તેમ, એ ફેરિસ્તમાં દાખલ કરતા જશે.

એ સિવાય નિરાશ્રિત આશ્રમ, નખાપાં છોકરાઓને માટે ખાવા પીવાના તથા કેળવણીના બંદોબસ્ત સહિત આશ્રમ અથવા બીજા બોલોમાં બોલીએ તો ચત્તીમખાનાં, દીનલગ્નમંદિર અને આરામબંગલા એટલે ગાંદગી ભોગવ્યા પછી હંમી હવાનો લાભ ગરીબ તથા મધ્યમ સ્થિતિના લોકોને આપવા બનાવેલાં મકાન પણ એજ ફેરિસ્તમાં અંગિકાર પામવા ચોગ્ય છે.

પરોપકાર કરવો તે પોતાના ગળ ઉપરાંત થવો ન જોઈએ; પોતાની શક્તિના પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ. “ચેરાગ કે દર ખાને રવાસ્ત દર મસજિદ હરામ બાશદ.” મતલબ કે પોતાના ઘરમાં દીવો હોય અને તે ઉપરાંત વધારે દીવો રાખવાની આપણી શક્તિ હોય તોજ મસજિદમાં દીવો રાખવો જોઈએ.

“Charity begins at home but it does not end there.”

સખાવતની શુરઆત પોતાતા ઘરથી થવી જોઈએ, પણ તે ત્યાંજ સમાપ્ત થવી ન જોઈએ.

અ તઃકરણની શાખાશી.—કોઈ દુખી માણસનું દુઃખ ટાળ્યા પછી આપણું પોતાનું મન આપણને ધન્ય ધન્ય કહે છે, અને આનંદના મોજા ઉછળવા માંડે છે. પરોપકારનું કામ જેમ વધારે કદ્યાણુકારી તેમ

આત્માની પ્રસન્નતા વધારે સમજવી. આ પણ એક તરેહનો સંતોષ છે અને તેનો સમુદાય જેમ મોટો તેમ સુખ અધિક સમજવું. આ ઉપરથી દેખી-  
તું છે કે પરોપકાર એક રીતે પરલોકના સુખનો સ્તંભ છે તેમ બીજી  
રીતે આ લોકના સુખનું પણ સાધન છે. પ્રથમ એમ કહેવામાં આવ્યું  
કે સંતોષ કોઈવાર આપણું ધર પૂછતો દોડતો આવે છે તે ઉપર કહ્યું તે-  
મ પરોપકારના કામનો સ્વાભાવિક બદલો છે. માટે પરોપકાર એ રીતે  
સુખદાયી છે.

આ ઉપરથી જણાશે કે સંતોષ બે પ્રકારનો છે. એક ક્રિયાસાધક  
અને બીજો ક્રિયા સાલ (passive) છે. પહેલા પ્રકારનો પોતાની મેળે  
દોડતો આવે છે અને બીજા પ્રકારનો એવો છે કે તેને સમજાવી  
પટાવી પરોણા તરીકે રાખવાનો છે. પહેલા પ્રકારનો ત્રણ રીતે આવે છે.  
(૧) પોતાની ફરજ અચ્છી રીતે બજાવ્યાથી (૨) પરોપકાર વડે. ત્રીજી  
રીત હવે પછી આવશે. બીજો પ્રકાર બે રીતે પણ બહુ સુસ્કેલીથી  
મેળવી શકાય છે. (૧) મનમાંથી લાલચ દૂર કરવાથી. (૨) હાથ અફસોસ  
નહીં રાખવાથી. આ બેને માટે જ્ઞાનની આવશ્યકતા છે. પહેલો પ્રકાર  
પ્રવૃત્તિ સૂચક છે અને બીજો નિવૃત્તિ સૂચક છે.

૨ બંદગી.—જેણે આપણને પેદા કર્યા અને ગણી ન શકાય એ-  
ટલા આપણા ઉપર ઉપકાર કર્યા તેને આપણે યાદ ન કરીએ એ શું યો-  
ગ્ય કહેવાય? આપણી ફરજમાં—બહુ જરૂરની ફરજમાં—પછાત પડ્યા  
એમ ન કહેવાય? બંદગીથી મનનો મેલ કપાય છે, ઉદાસી દૂર થાય  
છે અને છાતી ઉપરથી જાણે કંઈક બોળે એવો થયો છે એવું માલૂ-  
મ પડે છે.

“ જિંદગી બેબંદગી શરમિંદગીસ્ત. ”

બંદગી વિનાનું જીવન શરમ ભરેલું છે. પણ બંદગી એવી રીતની  
ન હોવી જોઈએ કે “ બાવો બેઠો જપે ને જે આવે તે ખપે. ” તમે એક  
તરફ પાપ કર્યા કરો અને બીજી તરફ બંદગી કર્યા જાઓ એ બંદગી ત-  
મને કંઈ ફળ આપશે નહીં. પાક મનથી તેમજ પાપ ન કરવાના નિશ્ચય  
સાથે બંદગી કરવી જોઈએ.

પરલોકના સુખનું એ એક અચ્છું સાધન છે અને તેની સાથે આ  
લોકના સુખમાં પણ તે વૃદ્ધિ કરે છે, કેમકે બંદગી કર્યા પછી માણસને  
સંતોષ ઉપજે છે કે મેં મારી એક અગત્યની ફરજ બજાવી છે. ક્રિયા સા-

ધક સુખની ત્રીજી રીત એ છે. રાતની બંદગી વખતે ચિત્ત એકાગ્ર થવાથી દુનિયાના વિચારો તથા ચિંતાઓ દૂર હટી જાય છે, તેથી ઉદ્ધ પણ સારી આવે છે, અર્થાત્ પરોપકાર અને પ્રાર્થના એ બંને બેટુ દુનિયામાં સુખ આપનારાં સાધન છે.

નિબંધને મથાળે જે પ્રશ્ન પૂછ્યો છે કે “સૌને વહાલું શું ?” એનો જવાબ સુખ એ તો આપણે કહી ગયા, હવે એને લગતો બીજો પ્રશ્ન “સૌને વહાલું શું હોવું જોઈએ !” એ તપાસવા યોગ્ય છે. ઉત્તર—જેમાંથી સાચું સુખ થાય તે વહાલું હોવું જોઈએ. સાચું સુખ શામાંથી થાય ? ફરજનું અદા કરવું, પરોપકાર, તથા બંદગીમાંથી. સારાંશ કે જેને સાચું સુખ જોઈતું હોય તેણે આ ત્રણ બાબતો ઉપર લક્ષ આપવું જોઈએ. આ ત્રણ બાબતોમાંથી પ્રવૃત્તિ સૂચક સંતોષ ઉપજે છે અને તેમાંથી સુખ ઉપજે છે. નિવૃત્તિ સૂચક સંતોષ હાય અદ્વિસોસ દિલમાંથી દૂર કર્યાથી તથા મનને વાસનાઓમાં તલ્લીન ન થવા દેવાથી નિપજે છે અને તે પ્રથમ કહ્યું તેમ જ્ઞાનવડે થાય છે, અને જ્ઞાન વિધાનું પરિણામ છે, માટે બીજી નેમ માણસે વિદ્યા સંપાદન કરવા તરફ રાખવી જોઈએ.

આથી જોછી અગત્યનાં સુખનાં સાધન, સાચો તથા શાણો મિત્ર અને સદ્ગુણી સ્ત્રી છે.

માટે બંધુઓ પોતાનું અને કુટુંબનું પેટ ભરવું તે ઉપરાંત જો બની શકે તો બીજાઓનું પણ ભણું કરો; તન, ધન, કે મનથી.

વિષ્ણુશર્માએ ઠીક કહ્યું છે કે—

जीविते यस्य जीवन्ति, दीना मित्राणि बांधवा;

सफलं जीविते तस्य, आत्मार्ये को न जीवति.

જેના જીવિતથી ગરીબો, દોસ્તો અને બાંધુઓ જીવે છે તેનું જીવન સફળ છે. પોતાને માટે કોણ નથી જીવતું ?

શરીરને આરોગ્ય રાખવા યતન કરો, મધ્યમસર મોજ મઝા કરો, ફાફટના ખરચો ઓછા કરો, ભાંચ રૂક્ષવતને હડસેસો મારો, કપટને કાપી નાખો, પોતાની ફરજો રૂઢી રીતે બજાવો, પરોપકાર કરો, અને છેવટે પેદા કરનારને બુલશો મા.



## ૨ ભોજન ભોમિયો.

મયાળે આપેલા નામ ઉપરથી વાંચનાર કદી એમ ધારે કે આ વિષય તળે ખૂબ સ્વાદિષ્ટ પકવાનો બનાવવાની રીતો આપી હશે. તો તે હમેદ કટકે દરજે પાર પડશે તેની બ-  
મીનગીરી આપી શકાતી નથી.

**થોડું પણ પુષ્ટિકારક ખાવું.**—પ્રથમ તો થોડું ખાવું તે શું તે સમજવું જોઈએ. શું હલદી ન થાય ત્યાં સુધી ખાવું એજ એનો અર્થ છે? નહીં. ત્યારે શું પેટમાં પીડા નહીં થાય ત્યાં સુધી ખાયા કરવું એજ કહેવાનો હેતુ છે? નહીં. કહેવાનું એમ છે કે પેટ ભરીને ખાવું નહીં, થો-  
ડી ભૂખ આડી હોય ત્યારે ખાવાનું બંધ કરવું.

**પેટનો ઉપસવાનો ગુણ.**—કુદરતનો એક નિયમ સારો છે કે હદ કરતાં વધારે ખવાય ત્યારે હલદી અથવા ઝાડો થઈ આવે. એ જેમાંથી હલદી એ કુદરતની હલકી શિક્ષા છે. ઝાડો તો જે ચાર દહાડા કે તેથી વધારે મુદત હેરાન કરે છે. આ કુદરતી શિક્ષા તો બહુ વધારે ખવાય ત્યારેજ થાય છે, જોઈએ તે કરતાં કંઈક વધારે ખવાય તેનું પરણામ તો જીદીજ રીતનું થાય છે; તે એ કે પેટ ધીમે ધીમે ઉપસવા માંડે છે. પેટ સ્થિતિ સ્થાપક નહીં હોત તો આ વિલક્ષણતા નહીં નીપજત. જેમની પાચન શક્તિ સારી છે તેગને વધારે સાવધાન રહેવાની અગત્ય છે, કેમકે નબળી પાચન શક્તિવાળા વધારે ખાય તો તરત ઝાડો થઈ આવે. તેથી એકાદ બેવાર ઠોકર ખાઈ પોતાની મેળે વધારે ખાવાનું પડતું મેલી દે; પરંતુ જેમની પાચન શક્તિ સારી છે અથવા જેઓ માદક પદાર્થોના ઉપ-  
યોગથી તેને બગડત કરે છે તેગને એ બાગત વધારે બંધ છે, કેમકે વધારે ખાવાથી જે માલૂમ રીતે પેટ વિચિત્ર આકૃતિ ધારણ કરે છે. ‘ઉંચને અ-  
હાર વધારીએ તો વધે અને ઘટાડાએ તો ઘટે’ એ કહેવું બહુ અંશે સ-  
ત્ય છે. પેટ એ અથાગ ઝાડો છે, જેટલું એમાં નાખીએ તેટલું ગર્ક. કવિ સુંદરદાસ વાસ્તવિક રીતે તિરસ્કાર બતાવી કહે છે કે એમાં જેકાંઈ નાખ્યું તે સમાઈ જાય છે. “જોઈ કછુ જોઈએ સો સખ જરી જાતો  
હે” કાણુ જાણુ એ કેવી બલા છે, કે જો તેને વશમાં નહીં રાખીએ તો આખો દહાડો ખાઉં ખાઉં કર્યાં કરે છે. સુંદરદાસ છેવટ રમુજથી કહે  
છે કે “સુંદર કહેત પ્રભુ કોન પાપ લાયો પેટ જખડી જનમ બયો તખ-  
ડીકો ખાતો હે.”

પડઘમ જેવું પેટ.—આ સુર વિનાનું પડઘમ હમેશા સાથે લઈ દરનું એ થું કહેવાય ? આતો વેઠ કરતાં પણ ખરાબ. વેઠથી તો એકાદ દહાડામાં છૂટાય પણ આ તો અંગે ચોંટાયું. શરીર બેડોળ દેખાય અને કામ ખરાબર થાય નહીં.

ખોટો વિચાર.—કેટલાંક મોટાં શહેરોમાં કંઈક એવો મત સ્થાપિત થઈ ગયો છે, અને તે બોધ હું દિલગીર થયો, કે જ્યાં સુધી થોડું ધણું પેટ વધ્યું નહીં હોય ત્યાં સુધી ધનાઢ્યપણાનું એધાણ પ્રાપ્ત થયું નથી. સુસ્તી વધી, કામ કરવાની શક્તિ ઘટી એટલે જાણે સાહુકાર બન્યા. અજબ જેવી સમજ ! આ ખોટા ઢોલને લગતી ભૂલ ભાગવી બોધ એ. એક હોટેલ વાળાનું સ-ટિફિકેટ મારા બેવામાં આવ્યું તેમાં સ્વાદિષ્ટ અન્નનો અનુભવ લેષ એક ધરાકે એવી તારીફ કરી હતી કે હું આટલા દહાડા હોટેલમાં રહ્યો તે દર-મ્યાન માફ વજન આટલું હતું તે વધીને આટલું થયું. શરીરનું વજન એજ જાણે તંત્રુરસ્તીનું માપ હોયની ?

એણું ખાવાથી થતા ફાયદા—શેષ સમઘીએ કહ્યું છે કે

પુરુષને ખરાયે ઝીસ્તન અસ્તો ઇચ્છાદત

તો મોચતકદ ઇ કે ઝીસ્તન ખરાયે પુરુષન.

અર્થ:—જમવું જીવવા માટે તથા બદંગી માટે છે, તું તો જાણે એમજ સમજે છે કે જીવવું ખાવા માટેજ છે.

વળી કહ્યું છે કે.

અંદરનું અજ તઆગ ખાલીદાર તા નૂરેમઅરફત ખીની

“તિહિ અજ હિકમતી અમદલત આનકે પુરઈ

અજ તઆમ તા ખીની”

અર્થ:—અંદરનો ભાગ ખોરાકથી ખાલી રાખ જેથી નૂરે મઅરફત (પરમેશ્વરને પિછાનવાનો પ્રકાશ) બોધ શકે. તું હિકમતથી ખાલી છે તેનું કારણ એજ છે કે નાક સુધી ખોરાકથી તું બરેલો છે.

નૂરેમઅરફત—પ્રધાને પિછાનવાનો પ્રકાશનો વિરલા શખ્સોને મળી શકે છે અને તે એણું ખાવાથી પ્રાપ્ત થાય છે એમ જણાવવામાં આવેલું છે. પણ એ અસાધારણ પ્રકરણને જાણુએ રાખીએ તો સાધારણ ફાયદા નીચે મુજબ છે.

વિશેષ ફાયદા—પેટનું દુખવું, અતિસાર, ઝાડો, મરડો, બદ હઝ

મીઝત અને તેનાથી નીપજતી અનેક વ્યાધિઓ અજગી થાય. ખીઝ ખો-  
લોમાં ખોલીએ તો વધારે ખોરાક નહીં ખવાયતો જેજે વ્યાધિઓને આ  
કાયા આધીન છે તેનો ચોથો હિસ્સો નાબૂદ થઇ જાય; શરીર હલકુંને  
ચાલાક રહે, હોશીઆરીથી કામકાજ બની શકે, અને બંદગી કરવામાં  
આજસ ન થાય.

નીચેની રમુજ વાતચિત ઉપરથી બહુ ધડો લેવાનો છે.

હજરત યહ્યાઆ અલેસલામે શેતાનને પૂછ્યું કે તું લોકોને તારા  
ફાંદામાં શી રીતે ફસાવે છે?

જવાબ—કોઇને બળિયાર, કોઇનેશરાખ, કોઇને લાલચ ને કોઇને  
સુસ્તીવડે મારા દાવમાં લઉં છું.

સવાલ—મારામાં એવી કોઇ આદત છે કે તને તે પસંદ પડતી થાય?

જવાબ—તમારી આદતો મને નાપસંદ છે. ફક્ત એક આદત  
એવી છે કે તે જોઇ હું રાજ થાઉ છું.

સવાલ—એવી મારી કઇ આદત છે?

જવાબ—તમે સાંજના પેટ ભરીને જમો છો તેથી રાતના કોઇવાર  
નમાઝ પડવા આજસ કરો છો તે મને બહુ ગમે છે.

હજરત યહ્યાઆએ સોગંદ ખાધા કે હવે હું કોઇવાર પેટ ભરી નહીં  
ખાઉં. શેતાને સમખાધા કે હવે હું કોઇવાર ભોળપણે એવી વાત નહીં કહું.

શિક્ષમપરસ્ત અથવા અકરાંતીયાનું બોલવું. (પેટપંપાળીને) આજે  
તો રસોઇનો ઠીક તાલ આવ્યો હતો. બેકોળિયા વધારે ખવાયા. ચાંપીને  
ખાધું તેથી પેટમાં દુખે છે પણ આવું ઉત્તમ ભોજન કયાં રોજરોજ મ-  
ળવાનું છે? અઓઇયાં! બહુતો બે દહાડા ખાટલો સેવવો પડશે. અચ્છાની  
લોકો એમ સમજે છે કે જેમ વધારે ખવાય તેમ સાફ. એક જાણીતી  
વાત છે કે એક બ્રાહ્મણે જમણવારમાં એટલા બધા લાડુ ખાધા કે પેટની  
વેદનાને લીધે આજોટવા લાગ્યો ત્યારે લોકોએ તેને માટે વેદને બોલાવ્યો  
તેણે એક ગોળી ખાવા આપી પણ એ બૂદ્ધે કહ્યું કે ગોળી ખાવાની  
મેં જગ્યા રાખી હોત તો લાડુનો એક સ્વાદિષ્ટ કોળિયો વધારે નહીં  
લેત? 'હિંદુ સંસાર યાત્રા' નામના એક પુસ્તકમાંથી આને લગતું જમણ-  
વારનું વર્ણન ઉતારો કરવા યોગ્ય જણાય છે.

“એ દિવસે જમીને બ્રહ્મ દેવોનાં ટોળે ટોળાં બોલતાં બોલતાં જવા  
માંડયાં અને આખા ગામમાંના લોકોમાંથી કેટલાક બ્રાહ્મણોને પૂછતાં જાય

કે કેમ ચંદ્રશંકર ત્રવાડી, જગત્રાની કેવી મળ પડી? ત્યારે ચંદ્રશંકરે કહ્યું કે જમ્યા યથાસ્થિત છીએ પણ એ કાંઈજ નહીં. ગયા વરસમાં લક્ષ્મી-દાસ શેઠને ઘેર કંસાર, લેચી અને સાકરની રસોઇ હતી. બ્રહ્મ બોજન એવું તો ઉત્તકૃષ્ટ હતું કે તે ઘણું ખાધા છતાં તેના ઉપરજ ભાવ રહ્યો હતો. તે વખત મેં જેવું યથેચ્છ ખાધું હતું તેના મુકાબલામાં આ આવે નહીં. તે વખત મારાથી ચલાતું નહોતું તેથી મારા બન્ને છોકરા બદ્રશંકર ને ઉદ્ર-શંકર મને બે હાથે ઝાલીને લેઈ જતા હતા તેને અમારા નગરવાસી બૂદ્ધેશ વખાણતા નથી કેમકે તે વખતે તલકચંદ વૈદે મારા દીકરાને પૂછ્યું કે કેમ બદ્રશંકર ખાવાની કેવી મળ પડી છે? ત્યારે મારા પુત્રને બદ્દે મેં જવાબ દીધો હતો કે બળ્યાં અમારાં જમવાં, જે બે હાથ ઝાલીને છો-કરા ઝાલી જાય છે તોપણ જવાય છે!! જમવાં તો રામશંકર જ્યાનાં બલાં કે જેમણે જમણુ પછાડી પ્રાણુ દીધા.” મતલબ કે રામશંકર જ્યાએ તો એટલું બધું ખાધું હતું કે તેમનો જમવાને ઠેકાણેજ ચોકો કરવો પડ્યો હતો.

**મિઝમાનનો બોટા વિવેક**—“તમે તો કાંઈજ ખાતા નથી, (કાંઈ વારતો મનમાં સમજે કે ખૂબ ખાધું છે તોપણ) બહુ શરમાઓ છો. પારસેલું બધું જેમનું તેમ છે. શું ગરીબનું બોજન તમને પસંદ પડતું નથી?” “આપને તો કુચ્છહી નહીં ખાયા. એક ચિડીઆખી આપસે ઝિયાદે ખાતી હે.” મેહમાનપ્રતિ આવો વિવેક કરવામાં મિઝમાન એમ સમજે છે કે આ બાબતમાં જૂઠું બોલવું પડે તોપણ કંઈ હરકત નથી કેમકે એમ કહેવામાં મારી શોભા છે. આવી રીતનો રિવાજ પડીગયો છે, ની-તિના કિયા ધોરણ ઉપર તે સમજાતું નથી. અસલ એની ઉત્પત્તિ આપ-વડાઇમાંથી થયેલી હોવી જોઈએ એમ અનુમાન થઈ શકે છે, તે એવી રીતે કે ‘હું ગરીબધું એમ સમજી એણું ખાશોમા; મતલબ કે તમે ગમે તેટલું ખાઓ, હું ખવરાવવાને શક્તિવાન છું.’ આવાં વચનોથી કેટલાક મેહમાન ખુશ થાય છે એ વાત પણ અનુભવ સિદ્ધ છે. બહુ ખાનાર હોય તે પણ પોતાના મનમાં ભાગ્યેજ એમ સમજતો હોય કે હું બહુ ખાઉં છું. તેટલો ગમે તેમ કરી પોતાના મનને એમજ સમજાવે કે હું કાં-ઈ બહુ ખાતો નથી; મારા કરતાં તો ફલાણા ફલાણા બહુ વધારે ખાય

છે. મારા શરીરને જોઈએ તેટલું ખાઉં છું. મારું શરીર મોટું છે તે પ્રમાણે મારે ખાવું જોઈએ પણ એમ તો તેને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ આવતો નથી કે મોટું શરીર તો વધારે ખાધાથી જ થયું છે. વળી એ બાબત એવી નાજુક છે કે કોઈને કહ્યું હોય કે તું વધારે ખાય છે અને તે કહેવું સહ્ય હોય તો પણ સામો ઘણી પોતાને અપમાન થયું સમજે છે, અને કહેનાર નબળો પોતે હોય તો તેને એ કલ્પિત અપમાનનો સ્વાદ અખાડ્યા વિના રહે નહીં. સામા ઘણીના બહા અર્થે કહ્યું હોય તો પણ તેની નજરમાં તો મોટો અપરાધ થયો સમજાય છે. અને કહેનારને દુશ્મન ગણે છે માટે આ બાબતમાં બહુ સંભાળ રાખવાની જરૂર છે.

અતિશય ખાવાની ખરાબી ઘણું કરી જમણવાર પ્રસંગે કે બીજા કોઈને ત્યાં અમુક મંડળીને જમવાનું આમંત્રણ હોય ત્યાં થવા સંભવ વધારે રહે છે.

મધ્યમધતું કે તમતમતું જમણું હોય ત્યારે અધિક ખાવા મન લાગ્યાય અને વિશેષ કરી બારોબાર જમવાનું હોય ત્યારે એ લાલચને પ્રુષ્ટિ મળે છે, પણ સદા યાદ રાખવું જોઈએ કે “અન્ન પારકું છે પણ પેટ તો પારકું નથી.”

પુરૂષનું કદ બાવીસ વરસ સુધી વધે છે તેથી પંદરથી બાવીસની વય દરમિયાન સુકાબલે કંઈક અધિક ખાવાની જરૂર રહે છે, કારણ કે શરીરને સાધારણ ધસારો પુરો પાડવા ઊપરાંત આ કામ કરવાનું છે. સ્ત્રીનું કદ સોળ વરસ પછી વધતું નથી.

ન્યાત વરા વડે નફો તુકસાન.—આખી ન્યાત માટે જે જમવાનું થાય છે તેના ફાયદા ગેરફાયદા તપાસવા યોગ્ય છે. મોટો ગેર ફાયદો એ છે કે આ લોકો જોબનમાં રાંધવામાં જોઈએ તેવી સ્વચ્છતા જળવાય એ અશક્ય છે. રાંધનારા કે એ કામના વ્યવસ્થાપકના જાણવામાં ધારો કે કંઈક મલીનતા (ધર્મને બાધ નહીં આવે તેવી) આવી તો તે બહુધા એમને એમ ચલાવી લેશે, કેમકે નવે સરથી બધાંને માટે રાંધવાનું કેમ બની શકે? બીજો ગેરફાયદો ખર્ચનો છે. શ્રીમંતની થેલી ઉપરતો કદાચ ઝાઝી અસર નહીં કરે પણ મધ્ય સ્થિતિના લોકોની પુંજતો એમાં જ લગભગ તથાક જાય વળી પ્રથમ જોએ પૈસાદાર હોય અને પાછળથી નબળી સ્થિતિમાં આવી

ગયા હોય. તેમની તો એ થકી ચામડીજ ઉખડી જાય. ખેદકારક એ છે કે કેટલાક તો પૈસા ન હોય તોપણ કરજ કરી ન્યાતતો જમાડવીજ જો-  
 ધએ એમ ખોટી રીતે સમજી પાયમાલ થઈ જાય છે. એ ચંડાળ રિવા-  
 જનું પ્રાપ્ત્ય છે અને તે અજ્ઞાનમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાક સર્ગાવ-  
 હાલાં અને મિત્રોને સામગ્રી માટે એમાં કેટલાક દહાડા રોકાવું પડે છે,  
 એ પણ એક ગેરફાયદો છે. વિશેષ ગેરફાયદો એ છે કે આવી રીતના  
 જમણુ સમયે ગરીબ લોકોને હદ કરતાં વધારે ખાવા લાલચ થાય છે અને  
 પરિણામે તેઓ બીમારી ભોગવે છે. હવે એના ફાયદા તપાસીએ. ફાયદા શો-  
 ધવા માટે તો ફાંદાં મારવાં પડે તેમ છે; ધણા માણસો એક જગાએ  
 એકઠા થાય તે ફાયદો એક કોરે મુકીએ તો મને તો ફક્ત એક ફાયદો સૂ-  
 ઝે છે અને તે પણ અનિશ્ચિત છે. કેટલાક ગરીબ લોકોને એક ટંક ખા-  
 વાનું મફત મળે તે શિવાય મને બીજો કોઈ ફાયદો સૂઝતો નથી. ઉપર  
 કહેલા ગેરફાયદા ઉપરાંત કોઈ વારતો એમાંથી કાલેરાની ઉત્પત્તિ થાય છે  
 કિંવા એ રોગ ચાલુ હોય તો તેને ઉત્તેજન મળે છે તેની ગણતરી જીંદી  
 કરવી જોઈએ.

**પુષ્ટિ કારક ખોરાક—**હવા પાણી અને કેટલાક ક્ષાર ખાવામાં  
 લેવાય છે તે નહીં ગણતાં ખોરાકના બે મુખ્ય ભાગ થઈ શકે છે.

(૧) નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો [૨] નાઇટ્રોજન વિનાના પદાર્થો. પહે-  
 લામાં દૂધ, ઇંડા, માંસ, માછલી, દાળ ઇલાદિનો સમાસ થાય છે. અને  
 મુખ્યત્વે પુષ્ટિકારક તત્ત્વ તેમાંજ રહેલું છે. આપણા શરીરની રચનામાં  
 જે જે અવયવોમાં કંઈ પણ ગતિ કે પ્રવૃત્તિ રહેલી છે [ જેમકે નસો,  
 રંગો, લોહી ] તે બધા નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થોના બનેલા છે. રાતદહાડામાં  
 જે શરીરનો ધસારો થાય છે તે નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો વડે પૂરો પડે છે  
 અને હવામાંથી ઓક્સીજનને સોષવાનું કામ તેમજ તેનો નિયમિત ઉપ-  
 યોગ પણ એજ પદાર્થો વડે થાય છે. નાઇટ્રોજન વિનાના ખોરાકના બે  
 વિભાગ થઈ શકે છે. (૧) સ્ટાર્ચ તથા સાકરના તત્ત્વવાળો ખોરાક [૨]  
 ચરબીવાળો ખોરાક. પહેલામાંથી શરીરને બળ મળે છે અને પાચન ક્રિયા  
 માટે કાર્બનની જરૂર છે તે એથી પૂરો પડે છે. બીજાથી શરીરને જોઈતી  
 ગરમી પૂરી પડે છે અને ચરબીના લોચા શરીરમાં છે તેનું પોષણ થાય છે.

શરીરને મુખ્ય કરી પુષ્ટિકારક તત્વ જોઈએ પણ એજ બસ નથી. સાકર તથા સ્ટાર્ચ, ચરખી, ક્ષાર અને પાણી પણ જોઈએ. કોઈ માણસ માત્ર બૂંનેલા માંસ અને પાણી ઉપર નિર્વાહ ચલાવવા યત્ન કરે તો તે ઝાઝા દહાડા જીવવા પામે નહીં, કેમકે તેમાં સાકર તથા સ્ટાર્ચનું તત્વ ખિલકુલ નથી. શરીરને ઉપર કહેલા સર્વ પ્રકારના ખોરાક અમુક પ્રમાણ માં જોઈએ છે. માત્ર વયને અનુસરીને તેના પ્રમાણમાં થોડા થોડા ફેરફાર કરવાની આવશ્યકતા છે. કોઈ માણસ એકલી સાકર ખાઈ જીવવા કોશિશ કરે તો તે થોડાજ દહાડામાં પરલોક વાસી થાય, કેમકે તેમાં નાઇટ્રોજન તેમજ ચરખીનું તત્વ લેશમાત્ર નથી. સૌથી પૂર્ણ ખોરાક ઇંડાં છે. દૂધ જો કે અમ્યાને માટે પૂર્ણ ખોરાક છે, તો પણ પુખ્ત ઉમરના માણસોના નિભાવ અર્થે ખીજ કોઈ વસ્તુની જરૂર છે. \*દૂધમાં સેંકડે ૮૬ ટકા પાણી છે. ૪ ટકા નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થનો છે. અને ૧૦ ટકા નાઇટ્રોજન વિનાના ખોરાકનો છે. પરંતુ શરીરના યોગ્ય નિભાવ માટે નાઇટ્રોજન વિનાનો ખોરાક નાઇટ્રોજન વાળા ખોરાકથી ચાર કે પાંચ ધણો જોઈએ. એટલે કે જેને એક વખતે સવાશેર ખોરાકની જરૂર હોય, તેણે પાંચેર નાઇટ્રોજનવાળા અને એક શેર નાઇટ્રોજન વગરનો લેવો જોઈએ. નીચેના કોષ્ટક ઉપરથી એ સંબંધી ખુલાસો વધારે ચોક્કસ પણ જોવામાં આવશે.

એકંદરે સો ભાગમાં પાણીવાળું નાઇટ્રોજનવાળું, અને નાઇટ્રોજન વિનાનું તત્વ મુખ્ય ખોરાકની વસ્તુઓમાં કેટ કેટલું છે તે બતાવ્યું છે.

\* ડાક્ટર પ્રાઉટે પ્રયોગો કરી એવું નિર્ણય કર્યું છે કે શરીરને ટકાવવા માટે જે જે તત્વો જોઈએ તે બધાં દૂધમાં છે. પણ તે પછી ચએલા શોધને આધારે ઉપર બતાવેલી ખામી જણાઈ છે; તોપણ એટલું તો દેખીતું છે કે પૂર્ણ ખોરાકમાં એ ખીજે નંબરે આવે છે. અને તે ખાવામાં કોઈને ધર્મનો બાધ નડતો નથી તે ધ્યાનમાં લેતાં સૌથી ઉત્તમ ખોરાક એજ ચણી શકાય. જે દૂધધારી ખાવાઓ કહેવાય છે તેઓ દૂધ સિવાય ખીજું કંઈ ખાતા નથી; પણ તેઓ જંગલમાં ફળ કે શાક ભાજુ કંઈક ખાતા હશે અને તેથીજ બતાવેલી ખામી દૂર થતી હશે એમ અનુમાન કરી શકાય.



	પાણી.	નાષ્ટ્રોજન વાળા.	નાષ્ટ્રોજન વિનાનો	
			ચરખા.	સાકર તથા સ્ટાર્ચ
દૂધ	૮૬	૪	૪	૫૧૧
માંસ ચરખી સહિત	૭૪	૨૦૧૧	૩૧૧	૦
દાળ.	૧૨	૨૫	૧૧૧	૬૦
ચણા.	૧૧૧૧	૨૧	૪	૬૨
ચોખા.	૧૦	૫	૧	૮૩
બાજરી.	૧૨	૧૦	૪૧૧	૭૨
માખણ.	૬	નહીં જેવું.	૯૧	૦
ધઉં	૧૨૧૧	૧૩૧૧	૧૧૧	૭૦
સાકર	૩	૦	૦	૯૬૧૧

સરવાળો લેતાં સોમાંથી જેટલા ટકા ઘટે તે ક્ષારનો ભાગ સમજવો અને તે ઉપલી વસ્તુઓમાંથી કોષમાં પણ અઢી ટકા કરતાં વધારે નથી. ક્ષાર હાડકાંને મજબૂતી આપે છે.

દાળ અને બાજરીનો રોટલો સાથે ખવાય તો શરીરને જે તત્વો જોઈએ તેનું પ્રમાણ બરાબર આવી રહે છે. દાળ અને ચોખા મિશ્ર કર્યાથી પણ લગભગ એજ ગરજ સરે છે. જેઓ ભાત, ધી, અને મિષ્ટાન્ન પુષ્કળ ખાય છે તેમનું શરીર ફૂલે છે.

વળી થોડે દરજે એસિડની પણ અગત્ય છે કેમકે તે વગર દાંતના પારા સૂકી આવે છે. ઘણા ખરા મેવા તથા બાજીપાલામાં ખાર તથા એસિડ પુષ્કળ છે. એ બાબતમાં સૌથી વધારે અસરકારક ખાટાં લીંબુ છે.

મેવો તથા શાકભાજી. સૌથી પુષ્ટિ કારક મેવો કેળાં છે. ભોહીને સાફ કરવામાં સૌથી સરસ જાંબુ અને ફાલસા છે. નારંગી, સંત્રા, લી-

લીદ્રાક્ષ અનેનાસ અને સેતૂરમાં પણ એજ ગુણુ છે, વળી ઉપર કહ્યું તેમ દાંતના પારા સૂઝી આવતા અટકે છે. એળા, વટાણા, વાલ વિગેરે એ બાબતમાં ઉપયોગી નથી.

છઠ્ઠી ચોપડીના ચોત્રીશમાં પાઠમાં લખ્યું છે કે “કેટલીક ખાવાની જણુસો જેવાકે મેવાને તેલવાળા પદાર્થો જલદી જલદી પચતા નથી.” પણ આ વચનનો પહેલો ભાગ ભૂલ ભરેલો જણાય છે. મેવો જલદી પચતો નથી એ અસત્ય છે એટલુંજ નહીં પણ સામો તે પાચન ક્રિયા ને મદદ કરે છે કેમકે તેમાં ક્ષાર અને અસિડ મુખ્ય કરીને હોય છે માત્ર કેળાં જલદી પચતાં નથી. તેલવાળા પદાર્થો જલદી જલદી પચતા નથી. એ ખરું છે મેવો કાચો ખાધાથી પેટમાં દરદ થાય છે. વળી બહુ પાકી ગયેલો મેવો એટલે જે લગભગ સડી ગયેલા જેવો તે પણ હાનિકારક છે મેવો ખાવાને સાથી અનુકૂળ વખત સવાર ગણાય છે અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “Fruit is gold in the morning, silver at noon, and brass at night.” અર્થ. મેવો સવારમાં સોના તુલ્ય છે, બપોરના રૂપુ, અને રાતના પીતળ બરાબર છે ખોરાકને જલદી પચાવે છે ને જઠરાગ્નીને બહુ વખત સુધી જગૃત રાખે છે તેથી રાતનો ખોરાક પચી ગયા પછી જઠરની કોઠી સળગેલીજ રહેતો શરીરને ધસારો આપે છે. કેળાં અને પાકી કેરીઓ મેવો છે ને તેની સાથે એક જાતનો ખોરાક પણ છે અને કેરીમાંતો વિશેષ ગુણુ એ છે કે તે રચિ કરે છે. વળી ઘણી ખરી જાતના મેવાઓમાં કબજિયત તોડવાની ખાસીયત રહેલી છે.

કબજિયત—કબજિયતથી ઘણાં માણસો હેરાન થાય છે અને વખતસર તેનો ઉપાય નહીં થાય તો તેમાંથી હરસનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આને માટે સોના સરખો ઇલાજ સોનામકી અથવા મિઠિઆવળ છે બીજે ત્રીજે દહાડે રાતના પાનની સાથે સાફ કરેલી મીઠિઆવળ ચપટી ભરી લીધી હોય તો સવારના એકાદ દસ્ત ખુલાસે આવે છે. પાછલી રાતના એક કપ થંડું પાણી પી લેઈ થોડી કસરત કરી ફરી સૂઈ જવાથી પણ સવારના ખુલાસે દસ્ત આવે છે.

મિઠાઈ તથા મુરખ્યા—સાથી પુષ્ટિકારક મિઠાઈ બદામી હલવો ગણી શકાય. જલદીથી પચી શકે એવી ગુણુકારી મિઠાઈ મેસુપ અને જલેબી છે. મુસલમાન લોકોમાં એક જાતની મિઠાઈ વપરાય છે તેમાં મિઠાઈ

ખહુ મધ્યમસર હોય છે અને તે સારો ખોરાક કઢી શકાય; એને નાન ખટાઇ કહેછે હિંદુલોકો એની ખનાવટ જાણતા નથી. તેથી તે મિઠાઇ ખનાવવાની રીત નીચે આપી છે.

એક મોટી થાળની અંદર સાંડે વાસ વગરનું ધરાઉ ધી નાંખવું, અને પછી ધીના પ્રમાણમાં ખાંડ નાંખવી એટલે કે જેટલું ધી તેટલાજ વજનની ખાંડ નાંખવી. ધી અને ખાંડને મિશ્ર કરી ખૂબ હાથ વતી એક રસ થઇ જાય ત્યાં સુધી મસળવું. લગભગ એક કલાક સુધી મસળ્યાથી માખણ જેવો સંદેહ લોંદો થઇ જશે; પછી તેમાં સોજો ઘઉંનો લોટ નાંખવો અને પછી ફરી ત્રણેને એકરસ કરવાં પછી હાથથી પૂરીઓ જેવડા પણ તેનાથી બમણા જડા કટકા કરવા અને તે સુંદર દેખાય માટે તેની ઉપર છરી વડે આડા અને સીધા ચોકડીના આકારના કાપા કરવા ત્યાર કેટે બદામના બીજ ને પિસ્તાને કાપી, ધીમાં તળી તેના ઉપર છાંટવું બદામને પ્રથમ ફેડીને ગરમ પાણીમાં ડુબાવી દેવી આમ કર્યાથી તેની ઉપરની લાલ છાલ સહેલાઇથી નીકળી જશે. ઉપર પ્રમાણે તૈયાર થએલા ગોળ કકડા અથવા નાનખટાઇ એક મોટી થાળની અંદર જુદી જુદી ગોઠવવી પછી તેની ઉપર એક બીજો માળો હંધો ઢાંકવો અને તે ઉપર તથા નીચે કોત્રસાનો દેવતા મૂકવો. ડાઘ લાગી નહીં જાય તેવી ધીમી આંચ હોવી જોઇએ. જ્યારે બરાબર લાલ રંગ થાય ત્યારે અંદરથી નાનખટાઇ કાઢી લેવી અને સાદા વાસણમાં ભરી મૂકવી અને જોઇએ ત્યારે ઉપયોગમાં લેવી. બજાર મુરખ્ખા ચોખ્ખાઇથી ખનાવેલ હોય એ સંદેહ બરેલું છે. તેથી જેમને શક વગરની સ્વચ્છતાવાળો મુરખ્ખો જોઇતો હોય તેમણે નીચેની રીત અજમાવવી.

કુંડાળાનો મુરખ્ખો—એક ભૂર કોળું લઇ તેને સારી રીતે મસળી, અથવા નાજિએરના કૂચાવતી એવી રીતે ઘોઘ નાંખવું કે જેથી બહારનો ભાગ બરાબર સાફ થઇ જાય. ઘોવામાં બરાબર સંભાળ રાખવી જોઇએ નહીં તો થોડા દહાડામાં મુરખ્ખો સડી જવાનો સંભવ છે ખૂબ ઘોવા પછી તેને કાપીને જેવડા જોઇએ એવડા નાના અગર મોટા કકડા કરવા પણ છેક નાના નહીં કરવા. પછી ઉપરની જડી છાલ કાઢી નાંખવી અને વચ્ચેનો નરમ ભાગ પણ કાઢી નાંખવો; પછી કકડાઓ ને તાકીદે ઘોઘ નાંખવા અને જમવાના કાંટા અગર છીણી વતી ખૂબ છુંદવા એટલા માટે કે તેમાં આસ

છી બરાબર પ્રવેશ કરી શકે; ફરી એક વખત એ કંકડાઓને પણ પાણીમાં થોડીવાર પલાળી રાખવા અને પછી પાણીમાંથી કાઢીને નીચોવી નાંખવા, અને એક સાફ કરેલા વાસણમાં મૂકી તેનું વજન કરી રાખી મૂકવા. જેટલું વજન થાય તેટલી સાકર લેઈ તેથી અડધું પાણી નાંખી મિશ્રણ કરવું અને તે પહોળા મોટા વાસણમાં ભરી ચૂકા ઉપર મૂકવું. વાસણી થઈ જાય એટલે સાકરનો મેલ ઉપર ઉપરથી ચમચાવડે ઉતારી નાંખવો. વાસણી જરા કાચી રાખવી અને તેમાં ઉપર કહેલા સાફ કરેલા કંકડા નાંખી દેવા; પછી નીચે જરા આંચ વધારે કરવી અને વાસણી સુકવવી; પછી આંચ જરા ધીમી કરવી અને તે પછી ચૂકે મૂકેલું વાસણ ઉતારી લેવું અને તેના ઉપર એલચી વાટીને અંદર નાંખી ત્રણ કલાક ઠંડું પડવા દેવું અને પછી એક ચોખ્ખી બરણીમાં તે મુરખ્ખો ભરી મૂકવો અને જોઈએ ત્યારે વાપરવો.

### કેરીના મુરખ્ખો.

સારી કઠણ સાખ પડેલી એટલે પાકી નહી તેમ બિલકુલ કાચી પણ નહીં એવી કેરીઓ મુરખ્ખા સાફ પસંદ કરવી. કેરીની ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી અને પછી કેરીના ચાર કંકડા કરવા. અંદરની જોટલી કાઢી નાંખવી અને પછી કાંટા કે છેણી વતી સારી રીતે છુંદવી કેમકે તેમ કર્યા વગર વાસણી તેમાં બરાબર રીતે પ્રવેશ કરી શકે નહીં. એ કંકડાઓને સારી પેઠે ઘોઈ, નીચોવી, સાફ લૂગડું પાથરી તેની ઉપર તે છાંયડામાં સૂકવવા. પણ છેક કઠણ થઈ જાય તેમ નહીં કરવું; ફક્ત પાણી સૂકાઈ જાય તેમ કરવું; એક કલાકથી વધારે વખત સૂકવવા નહીં. કેરીના કંકડાઓ તોળીને તેટલીજ સાકર લેવી અને તેની વાસણી બનાવવી. જેટલી સાકર તેથી પાણી અડધું રેડવું. વાસણી કંઈક કાચી રાખવી. પછી તેને ચારણી વડે ચાળી નાખવી. ફરી ચૂકા ઉપર થોડો વખત રહેવા દેવી અને તેમાં થોડી કેસર નાખવી. આ મુરખ્ખો બેત્રણ મહિના સુધી બગડશે નહીં.

તાત્કાલિક મુરખ્ખો—કાચી કેરીને કાપી ચાર કંકડા કરી જોટલી કાઢી નાખવી અને છાલ ઉતારી નાખવી. રોજના વપરાસ માટે જેટલી જોઈએ તેટલી કેરીઓના આવી રીતે કંકડા કરવા અને તેને બાશીને કાચી વાસણી નાખી હોય તો એક કલાકની અંદર મુરખ્ખો થઈ શકે છે, પણ તે એક કલાક કરતાં વધારે વખત ચાલશે નહીં.

\* ગુંદરપાક.—સાફ કરેલો બાવળ કે ખેરનો \* ગુંદર લાઇ તેને તલમમાં નાખી દેવતા ઉપર ફેલાવવો. પછી તેને ખાંડીને જોખવો. જેટલો ગુંદર તેટલીજ સાફર લાઇ તેની પાકી ચાસણી બનાવી તેમાં ગુંદર મિશ્રિત કરી ફરી ચૂલા ઉપર ચૂકી એ મિશ્રણને ખૂબ ઘૂંટવું અને તેમાં તળેલાં પિસ્તાં, ચારોળી ને બદામ હમેરી થોડું થોડું ધી નાખી ઘૂંટવાનું ચાલુ રાખવું. જ્યારે મિશ્રણ જરા જરા બંધાઇ જાય ત્યારે ઉતારી લેવું. આ મિશ્રણ ઉપર એળચી તથા ખસખસ છાંટી એક છાછરી યાળીમાં તે ફેલાવી દેવું. જ્યારે બરોબર જામી જાય ત્યારે તે ઉપયોગમાં લેવું. એ પાક અતિ પ્રતિકારક છે તેથી પચવો મુશ્કેલ છે માટે થોડો થોડો ખાવો જોઇએ.

બળિયાં.—બળર બળિયાં નુકસાનકારક છે. પણ ધર આગળ સંક્રાંતિ ધીમાં બનાવેલાં બળિયાં નુકસાનકારક નથી એટલુંજ નહીં; પણ ગુણકારી છે. આગળ કોષ્ટક આપવામાં આવ્યું છે તે ઉપરથી જણાવું હશે કે ચણા કેટલે દરજે પૌષ્ટિક છે. ધઉમાં જ્યારે નાઇટ્રોજનવાળી આલ્મ્યુમીન સેંકડે સાડાતેર ટકા છે ત્યારે ચણામાં સેંકડે એકવીસ ટકા છે. મટન કરતાં પણ પૌષ્ટિક તત્વ તેમાં વધારે છે. મેથીની થોડી બાજુ લાઇ તેમાંથી કડવાસનો ભાગ જરા ઓછો કરી ચણાના આટા સાથે મિશ્રિત કરી બળિયાં બનાવ્યાં હોય તો તે બહુ સ્વાદિષ્ટ તેમજ પૌષ્ટિક થાય છે. તેવીજ રીતે મગની દાળનાં બળિયાં પણ સિઝુંતદાર તેમજ ગુણકારી બને છે.

અથાણાં તથા ચટણી.—આથી જઠરસને મદદ મળે છે. અનેક તરેહનાં અથાણાં બને છે મેધિયાં, ગોળચાં, બોળ છલાદિ; સૌથી ગુણકારી આદાનું અથાણું છે. આપણામાં કહેવત છે કે સૂંઠ એ અડધો વૈદ છે; એમાં કંઇક અતિશયોક્તિ છે પણ તાત્પર્ય એ કે તે આપણ તરીકે બહુ કામની ચીજ છે. સૂકાયેલું આદ તેજ સૂંઠ. પરંતુ આમાં સિઝુંત બહુ થોડી છે. બીજે નંબરે ગરમાળો છે. સ્વાદ અને ગુણ બન્ને જોઇએ તો તે ખાટા લીં.

\* મુરખ્યા પાક વગેરે બનાવવાની રીતો આપી છે તે આસરે જો અજમાવેલી છે તેજ આપી છે અને તે ફક્ત નમુના તરીકે છે.

\* મુરખો માટે ખેરનો અને ઝીઓ માટે બાવળનો ગુણકારી ગણાય છે.

ખુનાં અથાણામાં છે; ગાજરનું અથાણું એથી વધારે સ્વાદિષ્ટ છે. ચટણી એ-  
વી સાધારણ તથા નજીવી ચીજ છે કે તે વર્ણનને પાત્ર બાગ્યેજ ગણી  
શકાય તથાપિ એક જાતની ચટણી ગુજરાતમાં આવ્યા પછીજ મારા  
જાણુવા આવી છે અને તે કેરીની ચટણી છે. કાચી કેરીની છાલ ઉતા-  
રી ગોટલી કાઢી નાખી વાટીને તેમાં મીઠું, જીરું નાખી બને છે તે ખા-  
વા લાયક છે.

દૂધ.—આગળ કહેવામાં આવ્યું તેમ દૂધ ઉત્તમ ભોજન છે. પરંતુ  
ધણા લોકોને એ ખોરાક સખંધી વહેમ છે; ખસુસ કરી તાવમાં એનેા  
ઉપયોગ કરવા ડાઙરો બલામણુ કરે છે તો પણ ધણા લોકો તે વાપ-  
રવા વાંધો લે છે. ધીમે ધીમે એ વહેમ દૂર થતો જાય છે પણ હજી  
નાબૂદ થયો નથી. જેમને નર્યું દૂધ ખાવાની ટેવ નથી તેમને એ ઉત્કૃષ્ટ  
વસ્તુ પચવી મુશ્કેલ છે એ ખરું છે, પરંતુ ધીમે ધીમે દૂધ પીવાનો ગ-  
હાવરો વધાર્યો હોય તો તે સહેલાઈથી પચી શકે છે; પણ એટલું યાદ રા-  
ખવું કે તેના પ્રમાણમાં ખોરાક ઓછો લેવો જોઈએ. કાચું દૂધ પીધાથી  
પેટમાં કરમ પેદા થાય છે. દૂધને ઉકાળ્યાથી તે માંહેલા જીવ જંતુ નાશ  
પામે છે, માટે બનતા સુધી ઉનું કયાં વિના પીવું નહીં. શિયાળામાં સવારનું  
દૂધ સાંજના ચાર વાગતા સુધી બગડતું નથી, ઉનાળામાં બગડી જાય છે.  
પરંતુ સવારના તે ઉનું કરી ઠંડી જગ્યામાં રાખ્યું હોય તો ધણું કરી બ-  
ગડતું નથી; વળી તેમાં સાકર નાખી હોય તો બગડવાનો સંભવ ઓછો  
રહે છે અને તે કરતાં પણ વધારે ચોક્કસ છલાજ બાષ્પકારણોનેટ ઓફ સો-  
ડા છે, અને તે સેર દૂધ પાછળ પંદર ગ્રેન નાંખવું જોઈએ. વાસણથી પણ દૂધ  
ઉપર ધણી અસર થાય છે. વાસણ ચોખ્ખું નહીં હોય તો દૂધ બગડી જાય  
છે. બેશનું દૂધ બહુ પુષ્ટિકારક છે. બચ્ચાંઓને માટે બકરી કે ગાયનું દૂધ  
પસંદ કરવા યોગ્ય છે. ગધેડીનું દૂધ ખાંસીને બહુ ફાયદો કરે છે. એમાં  
કેસીન અથવા આલ્બ્યુમિન સંકેદે બે ટકા કરતાં ઓછું છે. કોષ્ટકમાં  
જતાં છે તેમ ગાયના દૂધમાં આલ્બ્યુમિન ચાર ટકા છે. બકરીનાં  
દૂધમાં એજ તત્વ સાડાચાર અને બેસના દૂધમાં છવીસ ટકા છે. આ ઉ-  
પરથી જણાશે કે બકરીનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં વધારે પુષ્ટિકારક છે.  
લોકો એથી ઉલટું સમજે છે. વળી બકરીના દૂધમાં ચરબીનો ભાગ ચાર  
ટકા છે અને ગાયના દૂધમાં સામાન્ય ટકા છે. સાકર તથા સ્ટાર્ચનો

ભાગ પણ ગાયના દૂધ કરતાં આમાં વધારે છે. સૌ કરતાં ધાડું સાંઢીનું દૂધ છે પણ તે પચવું બહુ મુશ્કેલ છે. સખત મજૂરી કરનારા જંગલીલોકો જ એ દૂધ હઝમ કરી શકે છે. વાઘણનું દૂધ આંખને માટે ગુણકારી છે. મોટાં શહેરોમાં દૂધમાં પાણી ભેળે છે તેથી દૂધ નખળું થાય છે, ખીન્નું તેથી નુકસાન નથી. પણ કેટલાક દૂધ વેચનારા ખાર, ખડી કે ખોરા આટો મિશ્રિત કરે છે તે નુકસાનકારક છે. વળી કેટલાક કાચા દૂધમાંથી માખણ ઉતારી લઈ વેચે છે. કેટલાક ભેંસોને ડાળી ખવરાવે છે તેથી દૂધ કડવું થાય છે. વિલાયતી દૂધ ટીનના ડબ્બામાં આવે છે તે વાસ વગરનું હોય તોજ ખરીદ કરવું. વિલાયતથી ખોરાકની ધણીક વસ્તુઓ, જેવી કે ખિસકીટ, જેલી, તજેલી માછલીઓ, આથેલું ગોસ્ત ઈત્યાદિ ડબ્બામાં આવે છે પણ તે બહુ ચોકસાઈથી ખરીદવી જોઈએ, કેમ કે એ માંહેલો સડેલો ખોરાક ખાધાથી કેટલાક માણસોનું મૃત્યુ નીપજેલું છે. ડબ્બા માંહેલો ખોરાક બગડી જાય છે ત્યારે ઘણું કરી તેનું તળિયું ઉપસી આવે છે.

**કુલીન કપુત--**દહીં એ ઉત્તમ કુળમાંથી નીપજ્યું છે, પણ તેનો ગુણ દૂધથી બહુ જુદો છે. લોકો કહે છે કે “બાપ તેવા ખેટા અને વડ તેવા ટેટા” પણ આ પુત્રનાં લક્ષણ બાપથી ઘણે દરજે ઉલટાંજ જણાય છે. દૂધમાં મીઠાસ છે પણ દહીંમાં ખટાસ છે. દૂધ પેટ ખુલાસેથી લાવે છે ત્યારે દહીં કબજીઆત કરે છે. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે દહીંમાં શક્ત થોડી લિજ્જત છે, ખાવામાં ફાયદો બિલકુલ નથી. દેશી વૈદો એ વસ્તુને બહુ વખોડે છે. એ ચીજ કેટલી તિરસ્કારપાત્ર ગણાય છે તે નીચે ના દાખલા ઉપરથી સ્પષ્ટ મालૂમ પડશે.

એક રાજાનો કુંવર દહીંનો બહુ શોકીન હતો. દરરોજ શેર સવાશેર ખાઈ દહીં ઉડાવી જતો. રાજાને રાજવૈદે સલાહ આપી કે, કુંવર જો આવી રીતે દહીં ખાવાનું ચાલુ રાખે તો તેનું આયુષ્ય બહુ ટુંકું સમજવું. રાજાને મનમાં ફાળ પડી કે મારે આ એકજ પુત્ર છે અને તે જો જલદી મરી જશે તો મારી ગાદી નિર્વશ જશે, તેથી તેણે કુંવરને તેડાવી એ ટેવ મૂકી દેવા બહુ સમજુત કરી પણ તેને ગળે તે વાત ઉતરી નહીં અને પોતાની દહીં ખાવાની આદત જેવી ને તેવી ચાલુ રાખી. બ્યારે કુંવરને સમજાવવાનો પ્રયત્ન અર્થન ગયો ત્યારે રાજાએ કુંવરના નોકરોને બધાવી રાખ્યા કે તમારે વખતો વખત દહીંના અવગુણ કુંવરને જાહેર



કરવા અને જે કામ એ ટેવ મૂકાવવામાં ફતેહમંદ થશે તેને હું હજાર રૂ-  
પીઆનું ધનામ આપીશ. નોકરો ધનામની લાલચે રાજની સૂચના પ્રમાણે  
વર્તવા લાગ્યા પણ તેનું પરિણામ એવું નીપજ્યું કે જે જે નોકર દહીંને  
અવખાણે તેને કુંવર બરતરફ કરતો ગયો. આવી રીતે ધણાક નોકરો બ-  
દલ્યા. અંતે એક ચબરાક માણસે એ કામ પાર પાડવાનું બીડું ઝડપ્યું  
અને રાજને કહ્યું કે હું હવે મારો ઉપાય અજમાવા બહીં છું. રાજ તેની  
આલાકી બેઠા રાજ થયો અને તેને ખાતરી આપી કે જે તારો પ્રયત્ન  
સફળ થશે તો તને હું હજારને બદલે બે હજાર રૂપીઆ આપીશ. કુંવર-  
ની નોકરીમાં રહ્યા પછી બીજેજ દિવસે જન્મતાં જન્મતાં કુંવર બોલ્યો કે  
આહા! દહીંમાં કેવો સરસ સ્વાદ છે. પેન્ના નવા નોકરે કહ્યું કે “હા ખુ-  
દાવિંદ, એ વસ્તુમાં સ્વાદ છે એટલુંજ નહીં પણ ફાયદા પણ ધણા છે.”  
કુંવરે કહ્યું કે હું તો ફક્ત એમાં સ્વાદ સમજતો હતો પણ ફાયદા શી  
રીતના છે તે કંઈ હું જાણતો નથી, માટે તમે કહી બતાવો. નોકરે  
કહ્યું કે મુખ્ય ફાયદા આમાં ત્રણ છે. પહેલો ફાયદો એ કે લાંબા વખ-  
ત સુધી દહીં ખાય તેને ચોર લૂંટે નહીં. ૨. કુતરું કરડે નહીં, ૩. ધડપ-  
ણ આવે નહીં. આ વર્ણનથી કુંવર તો બહુજ હેરખાઈ ગયો, અને તેને  
આખાશ શાખાશના પોકારથી વધાવી લીધો, એટલુંજ નહીં પણ બસે રૂ-  
પીઆ ધનામના આખ્યા. બીજે દહાડે જન્મવા વખતે દહીંનો કાળીઓ મોં  
માં મૂકી કુંવરે કહ્યું કે આ કેવી અમૃત સરખી વસ્તુ છે! જાણે ખાયા-  
જ કરીએ. વળી તે કહ્યું કે આમાં ત્રણ તો મોટા ફાયદા રહેલા છે તે  
સાંભળીને હું બહુ ખુશી થયો પણ એ ફાયદા શી રીતે થાય તે હું  
બરાબર સમજતો નથી માટે તમે ખુલાસા સહિત કહી બતાવો. નોકરે  
કહ્યું કે હા ખુદાવિંદ એ કામ માં છે. પહેલો ફાયદો એ એ બતાવ્યો  
કે દહીં ખાય તેને ચોર લૂંટે નહીં તે એવી રીતે કે દહીં ખાધાથી ખાંસી  
બહુ જોરથી થાય છે તેથી રાતની વેળાએ દહીં ખાનાર ધડી ધડી બોં  
બોં કંઈ કરે તે સાંભળી ચોરી કરવા આવેલો ચોર પોતાની મેજે ના-  
શી જાય; પછી બીજો ફાયદો એ એવો કહ્યો કે દહીંના શોકીનને કુતરું  
કરડે નહીં તેનું કારણ એ કે દહીં ખાય તેનું શરીર જવાનીમાંજ કૃષ  
થઈ બેવડું વળી જાય છે તેથી જોષ્ટિકાની જરૂર પડે છે; અલબત્ત લાકડી  
હાથમાં આવવાથી કુતરું પાસે આવે નહીં તો પછી કરડે તો કંઈથી કે  
ત્રીજો ફાયદો એ કે ધડપણ આવે નહીં તેનું કારણ દહીં ખાધાથી શરીર



નમણુ પડતું જાય છે એટલી હદ સુધી કે ઘડપણુ તો આવવા પામતુંજ નથી. સીધી રીતે કરેલા ઉપદેશ વિષે માનવીના મગજમાં સંકડો શંકાઓ ઉત્પન્ન થાય છે પણ આડકતરી રીતે આપેલી સૂચનાઓ જેમાંથી મગજને કંઈક મહેનત પહોંચી સાર એવો પડે છે તેની અસર બહુ ત્વરાથી થાય છે. આ ઉલટી રીતના ફાયદા જાણી કુંવરના મન ઉપર જબરી અસર થઈ. દહીં ખાવાની ટેવ તેણે મૂકી દીધી અને પોતાના નવા ચાલાક નોકરને બસે રૂપીઆ બીજા પણ ઇનામના આપ્યા. રાજના જાણવામાં જ્યારે આ વાત આવી ત્યારે તે મહા આનંદ પામ્યો અને કબુલત પ્રમાણે બે હજાર રૂપીઆ ઇનામના આપ્યા અને સારે દરજે ચઢાવ્યો.

આ ખાનદાની ફરજંદ, લોકો સમજે છે તેવો છેક કુપાત્ર નથી, એમાં ખરેખરા ગુણુ પણ છે. પાચનક્રિયા સંબંધે કહેવામાં આવેલું છે કે મોંમાં મૂકેલો કાળીઓ લોચો બની હોજરીમાં જાય છે ત્યારે ચોતરફ તેના ઉપર જુદી જુદી જાતના રસ પડે છે. આ રસને માટે તેમજ અવાળુ ઉપસી નહીં આવે તે કાળે અનાજની સાથે જે પદાર્થોમાં આસીડો હોય તે ખાવાની અગત્ય છે. મુખ્ય આસીડ પાંચ પ્રકારનાં છે ૧ સાઇટ્રિક એસીડ, લેક્ટિક એસીડ, ૩ એસેટીક એસિડ, ૪ ટાર્ટરીક એસીડ, ૫ મેલીક આસીડ. દહીંમાં લેક્ટિક એસીડ હોય છે અને તે આસીડની ઉપર કહ્યું તેમ શરીરને જરૂર છે. પણ દહીં બહુ થોડું ખાવું જોઈએ; અઠવાડીઆમાં બે કે ત્રણ વખતથી વધારે વખત ખાવું નહીં; અને કાષ્ઠ પણ વેળાએ નવટાંકથી વધારે નહી ખવાય તો તે ગુણુકારી છે. ખાકીની આસીડો ખાવાના ક્રિયા ક્રિયા પદાર્થોમાં છે તે ટુંકામાં કહેવું નિરપયોગી નહીં ગણામ. જીંબુ પપેનસ છત્યાદિમાં સાઇટ્રિક<sup>૧</sup> આસીડ છે. સરકામાં એસીડ એસેટીક છે. આમલીમાં માલીક એસીડ છે અને દ્રાક્ષમાં ટાર્ટરીક એસીડ છે.

કુંગળી અથવા કરોંદો.—આ ચીજમાં વાસ નહી હોય તો તે રૂપાના મુલ્યની છે. હિંદુની ધણી ખરી જ્ઞાતો એને અપવિત્ર ગણે છે પણ એમાં ગુણુ બહુ છે, ખરાબ હવા દૂર કરવામાં એ વસ્તુ બહુ ઉપયોગી

૧ ડિસ્ટ્રિક્ટમાં કેટલાંક ગામેમાં જીંબુ મળી શકતાં નથી. સાઇટ્રિક આસીડ સાથે હોય તો અડચણુ પડતી નથી. સરકાનું કામ આસીડ-આસેટીક કરી શકે છે પણ એ વાપરવામાં એટલી સંભાળ રાખવી કે એ આસીડમાં એનાથી સાતઘણું પાણી નાખી વાપરવી, નહીં કાં તુકસાનકારક છે.

છે. જે ગામનું પાણી રાશી હોય ત્યાં એ ચીજ દરરોજ વાપર્યાથી પાણીની ખરાબ અસર નડતી નથી. વળી એ ચીજ પૌષ્ટિક છે, કેમ કે ગ્લુટેન નામનો નાઇટ્રોજન વાળો પદાર્થ તેમાં સેંકડે પચીસ ટકા જેટલો છે. અને તે શરીરના પોષણ અર્થે બહુ ઉપયોગી ગણાય છે. કાલેરા વખતે ડુંગળી અને લસણ બહુ કામનાં છે એ તો જાણીતી વાત છે. એ સમયે દુર્ગંધ વાળી એ બંને ચીજોના દ્વાર બનાવી ગળામાં પહેરવા જોઈએ તથા ખારણા ઉપર તેમજ ઘરની અંદર કેટલેક ઠેકાણે એ દારદાંગવા જોઈએ. ઘોળી જાતની ડુંગળીમાં ગીઠાશ હોય છે તેથી લોકો તે વધારે પસંદ કરે છે પણ રાત્રી ડુંગળીની પેઠે તે ઘણી મુદત સુધી બગડ્યા વિના રહી શકતી નથી. ઉત્તરી બંધ કરવા માટે કાંદો પાણીમાં ઉકાળીને અપાય છે. કંદમૂળ વિષે સામાન્ય હકીકત નીચે આપી છે.

### લાજ પાલો તથા કંદમૂળ.

કંદમૂળમાં ઘણે અંશે પાણી હોય છે એટલે કે સેંકડે શિતેર ટકા કરતાં વધારે ભાગ પાણીનો છે. ડુંગળી બાદ કરતાં બાકીના કંદમૂળમાં સાંથી વધારે પુષ્ટિકારક રતાળું છે અને બીજે નંબરે બટાટા તથા શકરીઆ આવે છે. પહેલામાં સેંકડે એ ટકા અલબ્ધ્યુમિન છે અને બીજા બેમાં દોઢ ટકા છે. પૃથ્વીની સપાટી ઉપર બટાટાનો જેટલો પાક તથા ઉપયોગ થાય છે તેટલો બીજા કોઇપણ વનસ્પતિનો થતો નથી. એ વસ્તુ પ્રથમ સર વૉલટરેલેએ ઈ. સ. ૧૪૯૨માં ઇંગ્લાંડમાં લાવ્યો હતો; ત્યાર પછી એનો ફેલાવો યુરોપ એશીઆ અને આફ્રિકામાં થયો છે.

એ પ્રિય થઇ પડેલી વસ્તુનું પૃથક્કરણ નીચે પ્રમાણે છે.

પાણીનો ભાગ.....	૭૪૧
નાઇટ્રોજન વાળી અલબ્ધ્યુમિન...	૧૧
સ્ટાર્ચ તથા સાકર.....	૨૧૧૧
ચરબી.....	૦
કાષ્ટતંતુ.....	૧
ખનીજ.....	૧

૧૦૦

ઉપર કહેલો એક દોકડો ખનીજ છે તેનું પૃથક્કરણ કરતાં તેમાં ૨૪ ફાકડા ફાર્માકેસ આસિડ છે.

કોખીજમાં ૬૧ ટકા અને ગાજરમાં ૮૫ ટકા પાણીનો ભાગ છે. ગાજરમાં સાકરનો ભાગ આઠ ટકા છે.

કંદમૂળની સાથે મેવો સંબંધ ધરાવે છે અને તેનું કેટલુંક વર્ણન પ્રથમ અપાયલું છે. સૂકાં અંજીર બહુ પૌષ્ટિક છે. એમાં લગભગ ધઉના જેટલો પૌષ્ટિક ભાગ અલગ્યુગિન છે. ખજૂરમાં પુષ્ટિકારક તત્વ અંજીરના કરતાં ઓછું છે. સાકરનો ભાગ બહુ વધારે છે. ધણાક હળશી ભોકો ઘણું કરી એના ઉપરજ પોતાનો નિર્વાહ ચલાવે છે અને તેની સાથે સાંદણીનું દૂધ પીએ છે તેથી ખજૂરમાં જે પૌષ્ટિકતત્વની ન્યૂનતા છે તે એ દૂધથી પૂરી પડે છે.

ધણી ખરી જાતના બાજીપાલામાં દસ્ત સાફ લાવવાનો ગુણ રહેલો છે અને કેટલાકમાં લોહી સાફ કરવાની તારીર પણ છે. મેયીની બાજીમાં દસ્ત સાફ લાવવાનો ગુણ વિશેષ રહેલો છે. અગ્રેજી બાજી પાલામાં કોખીજ, નાલ કોહલ, કોક્ષીરલાવર, ખીટ અને સાલેડ વખણાય છે.

જમવાનો વખત.—દહાડામાં જે વખત જમવાનું રાખ્યું હોય તેના કરતાં ત્રણ વખત વધારે ફાયદાકારક છે. બનતા સુધી જમવાનો નિમિત્ત વખત રાખવો જોઈએ. આરોગ્યતાનું એ એક અમ્મુ સાધન છે. જમવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં જોઈએ. સારી રીતે ચાવીને ખાવું જોઈએ.

દાંતની શોભા.—સ્વાભાવિક દૂધ જેવા ઉજળા, અથવા કૃત્રિમ લાલ કે સોનેરી દાંત, બહુ શોભાયમાન જણાય છે. પણ પરમેશ્વરે દાંત માત્ર શોભા માટે બક્ષેલા નથી. જે પ્રૌઢ પ્રાણીને ખાસ કરીને એવા દાંત બક્ષેલા છે તેને પણ ચાવવાને જુદા દાંત આપેલા છે. ખોરાક ચાવી ચાવી ખાવા માટે દાંત આપેલા છે. દાંત ત્રણ પ્રકારના છે. એક તો ખોરાક પકડવાના તથા કાપવાના. બીજા કુતરિયા અથવા રાક્ષી એટલે ચીરવાના કે ફાડવાના ને ત્રીજા હળવાના એટલે દાઢ. વાગોળનારાં પ્રાણીને ફક્ત જે પ્રકારના દાંત હોય છે કેમકે તેઓ માંસાહારી નથી પક્ષીઓની હોજરીમાં જેમ ખોરાક કચરવાનો સાંચો હોય છે તેમ માનવીની હોજરીમાં એ સગવડ રાખેલી નથી. બરાબર ચાવીને અનાજ ખવાય તોજ તે પૂર્ણ રીતે હજમ થાય છે. કેટલાક ભોક જલદી જલદી ખાઈલે વામાં જાણે હુશીઆરી સમજતા હોય તેવું અનુમાન તેઓની ઝડપથી જમી લેવાની ટેવ ઉપરથી બાંધી શકાય. કેટલાક તો જમવાની વેળા થાય ત્યારે કાંઈ તેડવા

આવે તો કહેશે “એસો, આ જમી રહ્યો. મરદને જમતાં શી વાર?” એમ કહી ઉતાવળે ઉપરાચારી કાળીઆ ગળી જમ્યે ત્રણ મિનિટમાં જમી જમ કહેશે, ‘આસો આ થયો તૈયાર, મને કંઈ જમતાં વાર લાગેછે?’ આવી રીતે પોતાની બહાદુરી બતાવે છે. પણ એમ કરવામાં શરપણું શું છે તે સમજવું કઠણ છે. મોંમાં મૂકેલો કાળીઆ મુખરસની સાથે બરાબર રીતે મિશ્રિત થઈ અને સારી રીતે ચવાઈને જો હોજરીમાં દાખલ ન થાય તો કેટલુંક દાંતનું કામ બીચારી હોજરીને કરવું પડેછે, તેથી તે બા પડી પીડાય છે અને અંતે વેદના તો ખાનારનેજ થાય છે. એ વેદના ઝોસડ કર્યા વિના જો તે સહી રહે તો તે એક કિસ્મતની બહાદુરી ગણાય ખરી! વળી એમાં બીજી રીતનો ડર રહેલો છે. ખોરાકનો નળ, આસ લેવાની નળીની ઉપરથી થઈને જાયછે તેથી ખોરાકનો કિંચિત માત્ર ભાગ તે નળીની અંદર ઉતાવળે જમતાં, દાખલ થાય તો ખાનાર બહુ હેરાન થાય છે. જોને એકવાર જલદી ખાવાની ટેવ પડી તેને પછી ધીમે ધીમે ખાવાનું બહુ મુશ્કેલ લાગેછે. છરી કાંટાવડે જમવાથી સુખડતા સમવાય છે એટલુંજ નહીં પણ ધીમે ખાવાની પોતાની મેળે ફરજ પડેછે.

દાંત એ એક જાતનું હાડકુંછે. પણ બીજાં હાડકાંથી કેટલીક રીતે તે જુદું છે. બીજાં હાડકાંને હવા અડકવા પામતી નથી. પણ દાંતનો ખુલ્લો છે અને સારી પેઠે હવા ખાયછે. પરંતુ એનું બખતર એના ઉપર જે સફેદ રંગના પદાર્થનો ઘર હોયછે તે છે. એ જો કાઢી નાખીએ તો તેનો જલદી નાશ થઈ જાય છે. માટે બહુ ખડખડા પદાર્થ વડે દાંત ધસવા નહીં. સવારના દાંતણુ કે બ્રશ વડે બહુ જોર આપ્યા વિના દાંત સ્વચ્છ કરવા જોઈએ અને રાતના સૂતી વેળાએ સાફ કરી નાખવા જોઈએ. કેટલાક ચપ્પુ વડે દાંત વચ્ચેનો કચરો કાઢેછે એ હાનિકારક છે. બાળપણના દાંતને દૂધિયા દાંત કહેછે અને તે ફક્ત વીસ હોયછે. છઠ્ઠા વર્ષથી ચૌદમા વર્ષ સુધી રહેછે તે પછી નવા બત્રીશ દાંત આવેછે. અકલની દાઢ સોળ-મા વર્ષ પછી આવેછે. દાંત માંહેથી પોકળ છે અને તેમાં જ્વાન રજીજુ હોયછે તે કહેછે સારે બહુ પીડા કરેછે. દાંતને અઠવાડિયામાં એકાદવાર સાબુ લગાડી ધોવા જોઈએ.

દાંતનું ફરદ.—દાંત આવે ત્યારે જોમ પીડા કરે છે તેમ જવાની તૈયારી કરે છે ત્યારે પણ વેદના આપ્યા વિના વિદાય થતા નથી. જોને એ હૃદનો અનુભવ થયો નહીં હોય તેને તો એ વેદના કદાચ નજીવી કે

હસવા સરખી લાગે પણ જોને અનુભવ મળેલો છે તે એ બાબતમાં અ-  
હંકાર કરી શકે નહીં કેમકે એ ઇજ્જત પણ અચ્છી રીતે તોળા તોળા ક-  
રાવી શકે છે. દાંતના દર્દના મુખ્ય પ્રકાર ત્રણ છે. એક તો નળળા થઈ  
લાલે છે તે વખતની પીડા, બીજી દાંતના પારા સૂઝી આવે છે ત્યારે,  
ત્રીજી દાંતની અંદર કીટ હોય છે ત્યારે. ૧ દાંત બહુ હાલતા હોય તો  
તે પડી ગયા વિના કે કઢાવ્યા વિના છૂટકો નથી પણ જો જરા જરા હા-  
લતા હોય તો નીચે આપેલું મંજન બહુ ફાયદો કરે છે.

હીરા બોળ, તોલો, ૧

કાચો, ,, ૦૧

કપુર, ,, ૦૧

માયાફળ, ,, ૦૧

ઘોયલો ચાક ઝોંસ ૬

એ દરેક દવાને જુદી જુદી વાટી કપડાણથી કરી મિશ્રિત કર-  
વી જોઈએ.

આથી દાંતનું દરદ મટે છે એટલુંજ નહીં પણ તેથી દાંત બહુ સ્વ-  
ચ્છ રહે છે અને શ્વાસ સુવાસિત થાય છે. મારા ધણા મિત્રોએ એ  
મંજન અજમાવી જોયું છે અને તેઓ તેની તારીફ કરે છે.

૨. પારા સૂઝી આવ્યા હોય તેનો બહુ સહેલો ઉપાય એ છે કે હ-  
ળદર અને ગીંદુ વાટીને તેનું મિશ્રણ સૂઝી આવેલા પારા ઉપર સારી  
રીતે લગાડી દેવું.

૩. દાંતમાં કીટક હોય તો તેનો ઇલાજ 'લાડેનમ' છે. તમાકુ પણ  
એ પીડાને કેટલેક દરજ્જે હડાવી શકે છે. પણ આ તો વૈદક શાસ્ત્રના વિ-  
પયમાં મેં પગ પસારો કર્યો માટે એમાં આગળ વધવું ઉચિત નથી તેથી  
ડાક્ટરનો હવાલો આપું છું.

**પાચન ક્રિયા**—બહુ અચંગો પમાડનારી આ એક ક્રિયા છે. જો-  
રાક મોંમાં દાખલ થાય છે એટલે જીભ અને દાંત પોતાનું કામ કરવા  
માંડે છે. જીભ જોરાકને ખસેડી ખસેડી દાંતની તળે મૂકે છે અને ચવાઈ  
રહ્યા પછી તેને ગળાની બારી તરફ હસેલી દે છે. જોરાકની સાથે મુખરસ

+ મારા એક મિત્ર મિ. મેરાલીભાઈ માગધ પટેલને મેં એ મંજન મો-  
કલ્યું ત્યારે તેમણે તેનો ઉપયોગ કરી અને લખ્યું કે એ મંજન વાપર્યાથી  
મારા દાંતને ઉરસ (જાત્રા) ના જેવો આનંદ પ્રાપ્ત થયો છે.

પોતાની મેળે મિશ્ર થાય છે અને જીભ ગાલ અને દાંતની ગતિ વડે ચ-  
વાધને લેાયો બને છે તે અન્નની નળી તરફ હડસેલાયા પછી એ નળીની  
દીવાલમાં રહેલા ખારીક અને કામળ સ્નાયુ ધામે ધામે તેને ધકેલીને  
આગળ ચલાવી બે સ્તલ પ્રવાહી પદાર્થ સમાધ શકે તેવી એક કાથળી,  
(એટલે કે હોજરી) બણી લઇ જાય છે. એ કાથળીને બે કાણું છે અને  
તે આડી રહેલી છે. એક કાણું ઊપરની તરફ હોય છે તેમાં આધેલું દા-  
ખલ થાય છે અને જાંબુ નીચલી જાંબુએ છે તેમાંથી તે આંતરડાંમાં  
જાય છે. નીચેનું કાણું પાચન ક્રિયા વખતે બંધ રહે છે. જ્યારે આધેલું  
દાખલ થાય છે ત્યારે આ કાથળીની ચારે તરફની ભીંત પ્રવૃત્તિમાં આવી  
તેમાંથી અનેક તરેહના રસ નીકળી ખોરાકના લેચા ઊપર દલવાય છે.  
આ દરેક કિસમના રસમાં ખારીચત તો જુદી જુદી હોય છે પણ તેમ  
નું ક્તેબ્ય એકજ હોય છે અને તે એકે એ લેચાઓને શુદ્ધ બનાવવાને  
લોહીની પદ્ધતિએ પહોંચાડવા. દાખલા તરીકે ખોરાક માંહેલો સ્ટાર્ચ, લો-  
હીની નળીમાં દાખલ થઇ શકતો નથી પરંતુ તેની સાકર થયા કડે તે  
દાખલ થઇ શકે છે તેવીજ રીતે ખોરાકના નાદરોજન વાળા ભાગનું 'પે-  
પટોન' થયા પછી તેને લોહીની નળીમાં આવકાર મળી શકે છે. ખોરાક  
હોજરીમાં ગયા પછી તેની આસપાસની ભીંતના સ્નાયુઓમાં રવૈના જેવી  
ગતિ આવે છે તેથી તે ખૂબ વલોવાય છે તે પછી ઉપર કહ્યું તેમ જઠ-  
રસ તેમાં મળી જાય છે તેમાંથી પેપટોન અને સાકર બને છે, અને તે  
હોજરીની આસપાસની ભીંતમાં સોષાઇ જાય છે; અને પછી રૂધિરની ન-  
ળીઓમાં થઈને તે આખા શરીરમાં ફેરે છે. લોહીનો અશુદ્ધ ભાગ એટ-  
લે કે પ્રવાહી મેલ કેશબાહિની મારફત આપડીના પડોમાં થઇ પરસેવા  
રૂપે બહાર આવે છે. વધેલા પ્રવાહી નરમ કૂચા જેવા પદાર્થને હોજરી  
ધકેલી આંતરડાંમાં ઉતારી દેછે અને ત્યાં પિત્ત તથા એક તરેહના બી-  
જે રસ તેની જોડે મળી જાય છે; આમાંથી કેટલોક ભાગ આંતરડાંની  
ભીંતમાં સોષાઇ જાય છે અને બાકીનો ભાગ મોટાં આંતરડાંમાં પ્રવેશ ક-  
રી મળ દ્વારે જાય છે.

પાચનક્રિયા બણી ખરી નાના આંતરડામાંજ પૂરી થાય છે. મોટા  
આંતરડાને તો કાઈકજવાર એ મહેનત લેવી પડેછે. જ્યારે શરીર આરો-  
ગ્ય નહીં હોય અથવા તેલવાળા પદાર્થો જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાવા-  
માં આવે ત્યારે તેને એ મહેનત લેવી પડેછે. ઉપર કહ્યું તેમ ખોરાકમાં-

થી લોહી બને છે અને તે આખા શરીરમાં ફરે છે. અશુદ્ધ લોહી પાછું ફરી ફેફસા આગળ આવે છે અને ત્યાંથી ઓકસીજન (પ્રાણવાયુ) લઈ શુદ્ધ થઈ ફરી ચક્રર ફરે છે. પ્રથમ એ વાત ડાક્ટર હારવેએ જાહેર કરી. લોહીમાં ધણી જાતના દ્રવ્યો છે. પાણી ૧૨૫ થી ૧૩૫ મુખ્યત્વે ત્રણ દ્રવ્યો છે. અલ્બ્યુમિન, ગ્લોબ્યુલિન અને ફ્રેઝિન. શુદ્ધ અલ્બ્યુમિન ઇંડાની સફેદીમાં જોવામાં આવે છે. પાણી હજારે ૭૫ અંશ જેટલું છે અને બીજાં મુખ્ય દ્રવ્યોની સાથે તેનું પ્રમાણ જ્યારે ઓછું થાય છે ત્યારે લાગલીજ તરસ લાગે છે.

ખોરાકની જુદી જુદી વસ્તુઓને પચવાને કેટલો વખત જોઈએ તે નીચે બતાવ્યું છે.

કલાક.	ઉકાળેલું કલાક.	તાજુ ગોરત (રોસ્ટ).....૩
ચોખ્ખા.....૧	દૂધ.....૨	,, તળેલું.....૪
ધઉની રોટલી...૩૧	,, કાચુ...૨	મરઘી રાંધેલી.....૪
કાચાં ઇંડા.....૨		ગાયની બડી ચરખી...૫
હાફબ્રૅડ.....૩		
પાકાં રાંધેલાં.....૩૧		

પાણી.—પાણી ખોરાકનો ભાગ ગણી શકાય. સૌથી સરસ પાણી કયું? કુદાતું, તળાવનું, નદીનું કે શેતું? સૌથી સરસ પાણી વરસાદનું. વરસાદનું પાણી જમીન ઉપર પડ્યા પહેલાં ઝીરું હોય તો તે સૌથી સરસ છે. પણ દેખીતું છે કે એ પાણી કાંઈ હમેશ મળી શકે નહીં. તે કરતાં ઉતરતું ઝરાતું પાણી, કેમકે તે પૃથ્વીના ઊંડા પડોમાંથી મળાઈને આવે છે. પણ બધા ઝરાતું પાણી ચોખ્ખું છે એમ કહી શકાય નહીં. જમીનની ખારીઅત ઉપર બહુ આધાર છે. ઘણા ઝરાતોમાં ખાર હોય છે. મુખ્ય કરીને મેગનેશીઆ અને ખડી હોય છે. એવું પાણી ઉકાળ્યાથી ચોખ્ખું બની શકે છે. ઉકાળ્યાથી ચોખ્ખું અને હળવું નહીં થાય તો એમ સમજવું કે તેમાં લાઇમસ્ટોન છે. અને તેનો ઉપાય એ છે કે એવા પાણીનાં થોડું ચૂનાતું પાણી નાખવું. એમ કર્યાથી લાઇમસ્ટોન બદલીને કાર્બોનેટ ઓફ લાઇમ થશે અને તે પોતાનીમેજે તળાએ બેસી જશે. પાણીની સૌથી પહેલી પરીક્ષા તો એ છે કે તે હાથમાં લઈ સૂધી જોવું. વાસ નહીં હોય તો ઘણું કરીને સાફ હોવું જોઈએ. પણ ખાતરી કરવા માટે તેનો રંગ જોવો. ચોખ્ખું પાણી રંગરહિત હોય છે પણ તે મોટા જ-

થામાં હોય ત્યારે આકાશના પ્રતિબિંબને લીધે તેનો રંગ આસમાની દે-  
 ખાય છે. જરા લીલા રંગનો હોય તો હરકત નથી. પણ તેનો રંગ પીળો  
 ભૂરો કે કાળો હોય તો તે પીવા લાયક નથી એમ સમજવું. વાવના ક-  
 રતાં ફૂવાનું પાણી વધારે સાફ ગણવું જોઈએ, કેમકે વાવમાં તો  
 લોકો ઉતરીને પગ ધૂએ છે તેથી પાણી બગડે છે અને કોઈ વાર તો  
 કપડાંએ ધૂએ છે તેથી પણ બગડે છે. ફૂવો જેમ હંડો તેમ તેનું પાણી  
 સાફ. ફૂવો ચામડાં રંગવાના સ્થાનની નજીક હોય જનજર અથવા ખાજ  
 ફૂવા તેના પડખામાં હોય તો તેનું પાણી ખરાબ થાય છે. ફૂવાની ઉપર  
 અથવા અંદરના ભાગમાં ઝાડ હોય તો તેથી પણ પાણી બગડે છે કેમકે  
 પાંદડાં માંહે પડી સડે છે. ફૂવાની અંદર ગોખલા હોય તો પક્ષીઓ તે-  
 માં પોતાના માળા બાંધે છે અને પાણીને અશુદ્ધ કરે છે. પાણી બરવા  
 માટે લોઢાની બાલદી અને સાંકળ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. દોરડામાં મેલ  
 કચરો બરાબ રહે છે અને તે પાણીમાં ઉતરે છે. નદીનું પાણી તેથી ઉ-  
 તરતુ ગણવું જોઈએ. ગંગા, નર્મદા, ઇત્યાદિ મોટી નદીઓનાં પાણી સ્વ-  
 ચ્છ હોય છે. પણ નાની નદીઓનું પાણી પીવામાં લેવું નહીં. નદીઓ શે-  
 હેરો આગળથી બ્યારે વહે છે ત્યારે તેમાં બહુ ગંદુ પાણી મિશ્ર થાય છે,  
 માટે સાવચેતી એટલી રાખવી કે નીચેના ઓવારેથી પાણી પીવું નહીં.  
 તળાવ બહુ મોટું હોય, પાણી પીવા દોર ઉતરતાં ન હોય, અને તેમાં લૂ-  
 ગડાં ધોવામાં ન આવતાં હોય, તો તે પાણી પીવામાં હરકત નથી. ટાંકી ત-  
 થા નાળાંનું પાણી બનતા સુધી પીવું નહીં. પાણી હાથમાં લઈ તપાસ  
 કરવા કરતાં કાચના વાસણમાં તેની પરીક્ષા વધારે સારી રીતે થઈ શકે  
 છે. મેલ કચરો તરત દેખાઈ આવે છે. પાણી સ્વચ્છ હોય તો ચારપાર  
 સાફ દેખી શકાય છે એટલુંજ નહીં પણ સામી બાજુએ ચોપડી ખૂલ્લી  
 મૂકી હોય તો તે વાંચી શકાય છે. પાણી ઉકાળવાથી શુદ્ધ થાય છે એ  
 પ્રથમ કહેવામાં આવ્યું છે. ચૂનાનું પાણી મિશ્ર કરવાથી પણ તે સ્વચ્છ  
 બને છે એમ પણ સૂચવેલું છે. તે સિવાય ૫૮૬ડી પાણીમાં ફેરવ્યાથી  
 પણ સ્વચ્છ થાય છે. દશ શેર પાણીમાં છ ચોખાબાર ૬૮૬ડી નાખવી,  
 પાણી ગાળવા સાધારણ રીતે બહુ કપડું વપરાય છે પણ વિલાયતી દિ-  
 લટરો આવે છે તેમાં ઘણુંકરી કારખન હોય છે તેથી પાણી વિશેષ સ્વ-  
 ચ્છ થાય છે. વિલાયતી દિલટરોમાં છિદ્રવાળું લોહું (porous iron) આ-  
 વે છે તે પાણી ગાળવા કાળે ઉત્તમ સાધન છે, કેમકે તે કચરાને અટ-



કાવે છે એટલુંજ નહીં પણ પાણી માંહેલા તુકસાનકારક રત્નકણોનો નાશ કરે છે. રેલવે સ્ટેશનો ઉપર ત્રણ માટલાં જોડવીને પાણી ગાળવામાં આવે છે તે ધણા જણના જોવામાં આવ્યું હશે. સૌથી ઉપરના માટલામાં રેતી હોય છે અને નીચે છેદ હોય છે; અને તે નીચેના માટલામાં કાલસાનો જાડો ભૂકો હોય છે અને ત્યાંથી થઇ પાણી સૌથી નીચેનામાં ગળાઈને ટીપેટીપે ઉતરે છે. એ માંહેલા કાલસા ચૂલામાં થતા અંગારાને પાણી વતી ઓલવીને તૈયાર ન કરતાં બોંયમાં ખાડો ખોદી તેમાં થોડો વખત દાટી દઇ તૈયાર કરવા. રેતી જીણી અને ઘોળી એ કામમાં સૌથી સરસ છે. એ સિવાય સ્વચ્છ કરવાના ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે.

પાણીમાં થોડો પાપડીઓ ખાર નાખવો. ચૂનો ચાક અથવા સીસું હશે તો તે તળીએ ખેશી જશે.

લોઢાના સ્વચ્છ તારને પાણીમાં થોડીવાર ઝોળી રાખ્યાથી પાણી ચોખ્ખું થાય છે.

રેતીને પ્રથમ તપાવી લાલ ઝોળ કરી ઠંડી થયા પછી સારી પેઠે ઘોઘ નાખી ચાલણીમાં મૂકી તેમાંથી પાણી ગાળવું.

પાણી તપાસ કર્યા વિના ગમે તે ઠંડાણથી પીવામાં આવે તો અનેક વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે; કેટલાક કૂવાનું પાણી એવું હોય છે કે તે પીવાથી ખસ થઇ આવે છે. એવા કૂવાનું પાણી ઊનું કર્યા વિના કદિ પીવું નહીં. કાલેરાના ખુરા રોગની ઉત્પત્તિ વિષે હજી ડાક્ટરોમાં કંઇક મતભેદ છે. પણ ધણાખરાનો એવો અભિપ્રાય છે કે પાણીની અંદર એક જાતનાં જીવડાં થાય છે તેમાંથી એની ઉત્પત્તિ છે. એ જીવડાંને ઍસીલસ કહે છે અને તે સંબંધી વાવ્યપ્રાંતના સરકારી કેમીકલ એકઝામીનર મિ. ઇ. એચ. હેનકિન કહે છે કે તેઓ કેટલીક રીતે વનસ્પતિને મળતાં આવે છે અને કેટલીક રીતે પ્રાણીઓને મળતા આવે છે. તેઓ બહુ ખારીક હોય છે અને ગંદું પાણી એજ તેમનો ખોરાક છે. તેઓ એટલાં તો જીણાં હોય છે કે પચાસ જીવડાં એક સીધી લીટીમાં એક બીજાને અડાડીને મૂક્યાં હોય તો તેની લંબાઇ માત્ર આપણા વાળની જડાઇ બરાબર થાય છે. સૂક્ષ્મદર્શક વતી એક એ માંહેલું જીવડું લઇ તપાસીએ તો તેની લંબાઇ વધતી જતી દેખાશે. વધી વધીને તેની લંબાઇ બમણી થશે પછી તેના એ સરખા ભાગ થઇ જશે અને ફરીને દરેક ભાગ પ્રથમની પેઠે વધશે એવી રીતે એમનો વધારો થયાજ કરશે. પાણી જેમ વિશેષ ગંદું તેમ તેમનો વધારો

વિશેષ થશે. ઉપાય તરીકે એ સાહેબ ફટકડીનો ઉપયોગ સૂચવે છે અને પોતાના ખતી અનુભવથી કહે છે કે એક વળા એવા પાણીના કૂવામાં એ ફટકડી મેળવી હતી અને બહુ થોડી મુદતમાં કોલેરા મટી ગયો.

થોડાં વર્ષ ઉપર ભુજની પાસે કુકમા નામે ગામ છે તેમાં કોલેરા ફાટી નીકળ્યો હતો. જે લોકોએ ત્યાંના તળાવનું પાણી પીધું હતું તે બધાએને એ રોગ લાગુ થયો હતો. ભુજના કેટલાક સવારોએ એ પાણી પીધું હતું અને તેમને પણ કોલેરા થયો હતો. ઝેરી હવાના કરતાં ઝેરી પાણી એ રોગ ઉત્પન્ન કરવામાં વધારે પ્રયત્ન છે એવો દેખીતું છે. ફક્ત ઝેરી હવાથી એ રોગ લાગુ પડી શકે એ માનવું બહુ સંદેહ ભરેલું છે.

કોલેરાનાં જીવડાવાળું પાણી સાફ કરવાને ફટકડીના કરતાં પોટેશી-અમર્મીંગનેટ વધારે અસરકારક છે એમ એજ રસાયણ શાસ્ત્રી પોતાનો અભિપ્રાય આપે છે. એ વસ્તુ મીઠા જેવી છે અને તેમાં ખાર અને બનીજ પદાર્થ શિવાય બીજું કશું નથી તેથી હિંદુઓને પણ એ ચીજને ઉપયોગ કરવામાં હરકત નથી. ફક્ત એક તોલો લઇને કૂવામાં નાખીએ તો તેનું તમામ પાણી બાંપુડા રંગનું થઇ જાય છે. પાણી માહેલા જીવડાં તેમજ મેલ ધીમે ધીમે શોષી લઇને તળીએ બેસી જાય છે ત્યારે પાણીનો રંગ ચોખ્ખો થાય છે.

મુંબઇમાં એ રોગે પ્રથમ ઇસવીસન ૧૮૧૯ દેખાદીધો હતો. પણ તે પહેલાં હિંદુસ્તાનમાં એ હતોજ નહીં એમ કહેવાય નહીં, કેમકે સંસ્કૃત પ્રાચીન ગ્રંથોમાં એ દર્દનું નામ ‘મહામારી’ અને હિંદીમાં ‘વખા’ જેવામાં આવેછે. સુશ્રુતમાં એમ લખેલું છે કે એ રોગ અજીર્ણમાંથી પેદા થાય છે.

ખરાબ પાણીમાંથી કેવા કેવા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે નીચે બતાવ્યું છે:—

જે પાણીમાં ચૂનાનો ક્ષાર હોય અથવા રેતી હોય તેથી પથરી બંધાય છે પીવાના પાણીમાં ગટરનું પાણી મિશ્રિત થાય તો સનેપાતજ્વર થાય છે.

કલોરાઇડ તથા મેગનેસીઅમ હોય તો બદહઝમીઆત થાય છે.

ચીકણી માટી, મળમૂત્ર, અથવા અખરક હોય તો અતિસાર થાય છે.

વળી કેટલાક કૂવામાં એવી રીતના જંતુ હોય છે કે તે પીધાથી વાળા નીકળે છે; ગુજરાતનાં કેટલાંક ગામ એવા કૂવા ગાટે પ્રસિદ્ધ છે. કેટલાક કૂવાના પાણીથી ખસ નીકળે છે એ પણ જાણીતી વાત છે.

જુદી જુદી જાતનાં ગુણકારી પાણી. સોડાવૉટર, લેમેનેડ, ટૉ-  
નીક, ફ્રેડ્રીશાલ, વિચીવૉટર, રાસ્પબેરી, પીકમીઅપ ઇત્યાદિ જે બાટલી-  
ઓમાં પાણી આવે છે તેના બે પ્રકાર છે. એક પ્રકારનાં પાણી તો અ-  
સુક થેગને હરનારાં છે અને બીજાં શરીરને તાઝગી કે શીતળતા આપ-  
નાર છે. સ્વાદમાં સૌથી સરસ પીકમીઅપ ( બરફ સહિત ) છે. રા-  
સ્પબેરી બીજે નંબરે છે, સોડા વૉટર દરત સાફ લાવવામાં મદદ આપ-  
નાર એક નળાળું સાધન છે. ફ્રેડ્રીશાલ એસકયુલેપમાં પણ એજ ગુણ-  
કારક વધારે અંશે છે. લીચીઆ વૉટર પિશાબ સાફ લાવવામાં મદદ આ-  
પે છે. વાઈવેન કે રાસ્પબેરી ગરમીના દહાડામાં આઈસની સાથે પીધા-  
થી બહુ શીતળતા મેલૂમ પડે છે પણ તેની અસર બહુ વારટકતી નથી.  
મધ, પાણી, તથા લીંબુનું મિશ્રણ એના કરતાં વધારે ટકાજી અને ફાય-  
દા કારક છે કેમકે એ વડે લોહી પણ સાફ થાય છે; પણ સ્વાદમાં તો  
બરોબરી કરી શકે નહીં. સોડા, લેમેનેડ, રાસ્પબેરી, ઇત્યાદિ સાંચાની  
મદદથી કારબોનિક એસિડ હવાથી બરેલાં, બાટલીઓમાં આવે છે. ફ્રેડ્રી-  
શાલ, એસકયુલેપ, ઇત્યાદિ કુદરતી રીતે ધરતી માતાના ઊદરમાં સંસ્કાર  
પામી નીકળે છે. વિચીવૉટર પણ સ્વાભાવિક બનીજ પાણી છે પરંતુ  
તેમાં બ્લેશ લાવવા તથા વધારે સ્વાદિષ્ટ કરવા કારબોનિક એસિડ હવા  
બરવામાં આવે છે.

તંબાકુ. આ વસ્તુનો જુદી જુદી રીતે ઉપયોગ થાય છે કોઈ બી-  
ડી, ચિરટ, પાઈપ, કે હુકંદો પીએ છે; કોઈ ખાય છે કોઈ સુધે છે, અને  
કોઈ દાતાણ કરતાં દાંતે ધસે છે. ઘણું કરી એ વસ્તુનો જે લોકો ઉપ-  
યોગ કરે છે તેઓ એને વખાણે છે અને જેઓ ઉપયોગ નથી કરતાં  
તેઓ વળોડે છે હું પૂર્વ પંક્તિમાંછું તેથી માફ મનનું વલણ વાંચનાર  
સહેજ સમજી શકશે તથાપિ ગુણદોષની પરીક્ષા કરવામાં વલણ એક  
કોરે સુકવા મારે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ પરંતુ પ્રથમ તો એ ચીજ સં-  
બંધી કેટલીક જાણવા લાયક હકીકતનું વર્ણન ચેગ્ય હીસે છે.

હાલ હિંદુસ્તાન તેમજ બીજા દેશોમાં જે તંબાકુ વપરાય છે તેની  
ઉત્પત્તિનું સ્થાન અમેરિકા છે. અમેરીકાનો શોધ ઇસ-૧૪૯૨ માં કોલ-  
મ્બસે કર્યો તે પછી એ ચીજ તેમજ બટાટા, સરવૉલટર રેલે પ્રથમ  
ઇંગ્લાંડમાં ( ઇ. સ. ૧૫૮૬ ) લાગ્યો હતો એ જાણીતી વાત છે; ત્યાર  
પછી એનો ફેલાવો યુરોપ, એશીઆ વગેરે ખંડોમાં થયો. હવે અમેરિ-

કાનો શોધ થયો તે પહેલાં એ વસ્તુ શું હિંદુસ્તાનમાં બિલકુલ જણાયલી નહોતી ? આ સવાલ તપ્પસવા જેવો છે. પ્રાચીન ગ્રંથો ઉપરથી એમ જણાય છે કે નવી દુનિયાની માહિતી થયા પહેલાં અસલના જમાનામાં આપણા દેશના પર્વતોમાં એક જાતની તમાકુના છોડ ઊગતા હતા અને તેનો ઉપયોગ, ધૂમાડો કરવામાં સુધ્ધી અને બીડીઓ બનાવવામાં થતો હતો. મખ્ખનલ અદવીઆ નામના મહત્વવાળા ગ્રંથમાં લખ્યું છે કે “બુક-રાત હકીમકે જમાનેમે વારતે દહુએ વખા કે એક ધાંસકો મુકરર હીઆ હય કે ઉસકો લાકર ખીચ ખંદક અતરાફે શહેર કે જલાકર ધૂંઆ ઉસકા પહોંચાવે. ધૂંઆ ઉસકા બાએસ ઇસ બાતકા દૂઆ કે કિસીકો વખાને અસર ન ક્રિયા. ઔર વોહ ધાસ એક કલુમસકીથી ઔર ચેહ અસર તાંબાકુકે મશાએ હય. ”

એ કિતાબમાં તમાકુના ધણા ઔષધી ગુણ વર્ણવ્યા છે પણ તેની સાથે આપણને કંઈ કામ નથી, પરંતુ એટલું તો દેખીતું છે કે એ ચીજના ધૂમાડાથી કોલેરા પાછો હો જાય છે-હાલના જમાનાના અવલોકનથી પણ એ વાતને પુષ્ટિ મળે છે; દોઢ બે વર્ષ ઊપર એક વર્તમાન પત્રમાં એવી રીતની ખબર હતી કે ઇંગ્લાંડના એક શહેરમાં કોલેરા સખત ચાલતો હતો અને ધણા લોકો તેના પંજામાં સપડાઈ મૃત્યુ પામ્યા પણ જે લોકો તાંબાકુના કારખાનામાં હતા તેમાંથી કોઈને પણ બિલકુલ તે લાગુ પડ્યો નહીં.

આ ઊપરથી એમ જણાય છે કે અસલ એ ચીજ કે એને બહુ

૧. વખા. એટલે જે રોગ વડે લોકોના મૃત્યુ સર્વમય ઝપાટાની ની સાથે થાય તે; ખાસ કરીને કોલેરાને વખા કહે છે. સંસ્કૃતમાં એને મહામારી કહે છે.

૨ નીચેની ત્રણ લીટીઓ ઊપરથી એમ દીસે છે કે, એ વસ્તુનો ઉપયોગ અસલના વખતમાં પણ જણાયેલો હતો. વેદનો ઊચ્ચાર તપખીરની ધૂનમાં થયો અને રામે તપખીર સુધી રાવણને માર્યો એમ કહેલું છે “પણ એતો ગપાઈકગોજો હોવો જોઈએ.

તપખીર ભેષ મુનીવર તખલી સનકાદિકયે મન ધાયો,  
દત્ત દિગંબર, નારદ સારદ, બ્યાસ ભેષ જખ વેદ ભચ્ચાયો,  
યહી તપખીર વસી જખ અવધ પુરી, રામ ભેષ તખ રાવણ માર્યો.

મળતી ચીજ કોઈ હોવી જોઈએ ખરી પણ એનો સાધારણ રીતે ઉપ-  
યોગ પ્રથમ હોય એમ લાગતું નથી.

તંબાકુ શબ્દ અમેરિકન ટબાકો ઉપરથી નીકળેલો છે અને અમે-  
રિકાના ઇન્ડિયન લોકો જે ભૂંગળીમાં નાંખી એ ચીજનો ધૂમાડો બેતા  
હતા તેને કહેતા હતા, પણ સ્પેનીઅર્ડ લોકોએ એ નામ રોપાને માટે  
વાપર્યું અને તેવી રીતે આખા યુરોપમાં તેજ પ્રમાણે એ શબ્દનો ઉપયોગ  
થવા લાગ્યો. સૌથી ક્ષતેદમંદ ચઢાઈ કરનાર મહાન સિકંદર કરતાં પણ  
આ રોપાએ મેળવેલી ક્ષતેદ વિશેષ છે. પૃથ્વીની સપાટી ઉપર દેશ કે પ્રાં-  
ત તો શું પણ કોઈ પણ શહેર કે સો ઘરનું ગામ એવું નહીં હશે કે તેમાં  
આ રોપાનો ઉપયોગ નહીં થતો હોય. મોટા મોટા રાજ્યોએ એ વસ્તુ  
ની સામે લડત ચલાવી હાર ખાધી છે. ઈજિપ્તમાં રાણી ક્લિઓપેટરા  
વખતમાં એ ચીજ વપરાસમાં આવી, ને તે પછી પહેલો જેમ્સ રાજ્ય  
થયો તેણે એ ચીજની લોકોને મનાઈ કરી પણ તેથી કંઈ વળ્યું નહીં.  
એવીજ રીતે હિંદુસ્તાનમાં જહાંગીરે મનાઈ કરી હતી પરંતુ તે પણ  
નિષ્ફળ થયો. રશીઆના ઝારે પણ એવોજ હુકમ બહાર પાડ્યો હતો  
પણ આખી દુનિયાને આનંદભેર ધૂમાડા ઉપર ન્યાવનાર વિરૂદ્ધ, તે ટકર  
ઝીલ્લી શક્યો નહીં.

ગુણદોષ—ડા. પ્રાઉટ એવો અભિપ્રાય એક ઠેકાણે દર્શાવ્યો છે કે  
તમાકુ પીવાથી માણસો નબળા પડી જાય છે ને લોહીમાંથી લાલાશ ધટીને  
મીળાશ આવે છે. આ વાંત આપણા રોજના અનુભવથી તદ્દન વિરૂદ્ધ છે.  
લાલચોળ અને શરીરે લઠૂ તમાકુ પીનારા એટલા તો સંખ્યાબંધ જોવામાં  
આવે છે કે ઉપદ્યું કથન માન્ય કરી શકાય તેમ નથી. એકાદ ડાકટરે  
એવો મત આપ્યો છે કે બીડી કે ચીરટ પીધાથી મોં તથા ગળામાં  
ગ્રંથી નામનો એક બચકર રોગ થાય છે. સો બીડી પીનારમાંથી પચાસ  
સાઠ તો રહ્યા પણ દશ પંદરને એ રોગ લાગુ પડ્યો હોય તો આપણે  
આ કથન તરફ કાંઈક વિશ્વાસ બતાવી શકીએ; કદાચ એકલાખમાંથી એકાદ  
એને એ રોગ લાગુ પડ્યો હોય અને તે ઉપરથી એ અનુમાન કોઈ  
ડાકટરે કર્યું હોય તો કહી શકાતું નથી. પણ એ રોગનું એજ કારણ બ-  
ન્યું હોય એમ કહેવાને સત્તા શી છે ? જો એજ કારણ હોત તો બીજા  
બધા નહીં તો ઘણા ખરા ચીરટ પીનારાંઓ એજ રોગને આધીન થયલા

એજ રોગને આધીન થએલા જોવામાં આવત. ડાક્ટર ટ્રીચેલ લ-  
ખે છે કે તમાકુથી દિલ, ફેફસાં તથા જઠરનાં સ્નાયુ નરમ પડી જાય છે.  
આ બાબતમાં કંઈક સત્યતા હોય એમ સંભવે છે, પણ સ્નાયુ નરમ  
પડ્યાથી નુકસાન શું થાય છે તે તેમણે જણાવ્યું નથી. શું એથી શ્વાસ  
લેવામાં અડચણ થાય છે? જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે? પહેલા કથનને માટે તો  
કંઈ આધાર નથી પણ બીજાને માટે છે. પા, પા, કલાકે જે ધૂમાડો કા-  
ઢતા રહે છે તેમની બૂખ મરી જાય છે, એ વાત સત્ય છે. એના અતિ  
શ્વેદ બિપયોગથી તો નુકસાન છેજ. કેટલાક કહે છે કે તપખીર સૂંઘવાથી  
નાક, અંદરથી ખવાઈ જાય છે. આ વાત માનવાને આધાર મળી આવે છે  
તપખીર સૂંઘનારા ઘણાખરાનાં નાક ઘડપણમાં વહ્યાં કરે છે. કેટલાક ક-  
હે છે કે \*બીડીથી બહુવાર આગ લાગે છે, તેથી એ વસ્તુ નિંદ્રા અને  
વર્જિત છે, આ વચનનો પ્રથમનો ભાગ સત્ય છે. ઘોડા બિપર બેસનારા ઘણી  
વાર તે પરથી પડી જાય છે અને કોઈ વાર મરણ પામે છે માટે એવો  
નિયમ કરવો કે ઘોડા બિપર બેસવું જ નહીં એ વાસ્તવિક નહીં કહેવાય.  
તેવીજ રીતે આ બાબતમાં પણ આટલાજ કારણસર એ ચીજનો ત્યાગ  
કરવો એ યોગ્ય નહીં કહેવાય. એમાં બીડીનો દોષ નથી પણ પણ બીડી  
પીનારની બે પરવાઈ છે. કેટલાક કહે છે કે હુકકો પીવાથી, સુસ્તી વધે  
છે અને ફાકટ વખતનો બચ થાય છે. ઘડી ઘડી હુકકો પીવાથી એ બ-  
ન્ને દોષ લાગુ પડે છે પણ નિયમિત રીતે દહાડામાં એક કે બે વાર  
(ખાસ કરીને જમ્યા પછી) એ ચીજ વાપર્યાથી સુસ્તી આવવાને બદલે  
+ જાગૃતિ ઉત્પન્ન થાય છે અને પાચન શક્તિને મદદ મળે છે. સારી રીતે  
કામ કર્યા પછી જ્યારે તન અથવા મન થાકી જાય છે ત્યારે ધૂમ્રના ચાર  
પાંચ ગોટ થાક, અને ચિંતાને જે ચી હવાને સ્વાધીન કરી દે છે. છીંકણીમાં  
પણ એવી કાંઈક અસર છે. “છીંકણી છેલાતણી, જેમ તાણી એ તેમ તાળ.”

તમાકુમાં મુખ્ય ત્રણ તત્વ છે. એક નીકોટીન, બીજું તેલના જેવું  
પ્રવાહી અને કડવું તત્વ, ત્રીજું તીખાસવાળું તેલ. આ ત્રણે ઝેરી છે. આ

\* ચિફ્ટ કે સીગરેટના ઉપયોગથી આગ લાગવાનો ભય બહુ ઓ-  
છો થાય છે માટે તે વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે.

+ નીચે આપેલા દ્વારસી વચનમાંથી એક વિશેષ દાખલો મળી આવે છે.  
તમાકુનીથી સીનેરા સફારત, અગર આવર નકુની કફ મવારત.

છેલ્લા તેલને માટે તો એમ કહેવાય છે કે તે એવું જલદ ઝેર છે કે સાપ ની જીભ ઊપર ફક્ત એક ટીપું મૂક્યાથી તે તત્કાળ મરણ પામે છે (અને તેથીજ આ દેશના કેટલાક લોક કહે છે કે તમાકુ વધારે પીનારને સાપનું ઝેર ચડતું નથી.) માટે એ ચીજનો ઉપયોગ કરનારા પોતાને માથે કેટલો જોખમ જેની લે છે તેનો તેમણે વિચાર કરવો જોઈએ આ સિદ્ધાંત તો કેવળ ઉલટો છે. એના ઉપરથી જો સિદ્ધાંત કરવા ઇચ્છીએ તો તમાકુના લાભમાં ઉતરે છે કેમકે તમાકુના ઝેરથી લોકો મરણ પામે છે એમ તો જણાયલું નથી અને એના ઉપયોગથી સાપનું ઝેર નહીં ચઢે, અથવા ઓછી અસર કરે તો તે કાંઈ જવો તેવો ફાયદો નથી. મખજનુલ અદવીયામાં તમાકુના ગુણ વિષે લખતાં એક ગુણ એવો બતાવ્યો છે કે જેને સાપ કરડ્યો હોય તેને હુકકાનું પાણી પાવાથી ઘણું કરી ઝેર ઉતરી જાય છે. આથી લોકો સાધારણ રીતે જ કહે છે તેને ટેકો મળે છે.

થોડા દહાડા ઉપર “સોસાયટી ઑફ આર્ટસ” ની સભા આગળ હિન્દુસ્તાનના તમાકુના ઉપયોગ વિષે મિસ્ટર ટ્રીપે બાપણ કયું હતું તે સમયે સરજ્યોર્ન બર્ડવુડે પોતાના વિચારો દર્શાવ્યા હતા તે દરમ્યાન એમ કહ્યું હતું કે.

“Tobacco is a material and moral benefit to man and may be described in a sentence as health and virtue made easy.”

એટલે કે તમાકુ પીવાથી માનવીને સાહિત્ય તેમજ નીતિસંબંધી લાભ થાય છે, અને જો તેના ગુણનો સગાસ એકજ વાક્યમાં કરીએ તો તે આ પ્રમાણે છે. “એથી સુખાકારી તથા સદ્ગુણ સહેલાં થઈ પડ્યાં છે.” સરજ્યોર્ન બર્ડવુડ કહે છે કે જંગલી જાતના લોકોની ચાલચલણમાં એ ચીજના ઉપયોગથી નમ્રતા દાખલ થઈ છે અને વૈન માંદગીના અભિપ્રાયનો આધાર બતાવે છે કે એથી વિકાળ સ્વભાવના સીથીઅન લોકો શાંત મિઠાજના થયા છે. આ રોપાની બખ્શીશથી નવી દુનિયા (અમેરિકા) એ જૂની દુનિયા ઉપર મોટો ઉપકાર કર્યો છે એમ તેઓ ધારે છે, અને વિશેષમાં કહે છે કે એ ચીજથી માનવાની મહેનત હલકી થાય છે અને અવકાશનો સમય આનંદકારી બને છે—

“Lightening the labour & cheering the leisure of mankind.”



એ સ્ત્રીજના ધૂમાડાથી ખરાબ હવા ફર થાય છે, કોલેરાનાશી જાય છે, સાપના ઝહેરની અસર થતી નથી અથવા બહુ ઓછી થાય છે, મહેનત હલકી જણાય છે, આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે, દસ્ત સાફ આવે છે, દાંતનાં ઝીણાં છવડાં નાશ પામે છે ઇલાદિ ઇત્યાદિ બાબનો ધ્યાનમાં લેતાં એ સ્ત્રીજના મધ્યમ ઉપયોગથી કદાચ કાંઈ શરીરને હાનિ પહોંચતી હોય તો તે એવી તો નહીં છે કે એ થકી થતા ફાયદા આગળ તે ચકલીના એક પીછાનું વજન પણ ધરાવી શકતી નથી. વાંચનારને એ સ્ત્રીજનો ઉપયોગ કરવા બલામણુ હું કરતો નથી. જેઓ એ વસ્તુ વગર આનંદ મેળવી શકે છે તેમને હું મુખારક બાદી આપું છું; પણ મારો કહેવાનો હેતુ એટલોજ છે કે દારૂએ જે દાટ વાળ્યો છે અને અરીશે જે અનર્થ કર્યો છે તે પંક્તિમાં એ વસ્તુ બિલકુલ મૂકવા લાયક નથી; એટલુંજ નહીં પણ તે હિતકારી છે; અને કેટલાક નિષાંધ લખનારા xકલ્પિત ગેરફાયદા લેખા કરી, આ નિર્દોષ અને નિર્માલ્ય ખર્ચે આનંદ પ્રમાડનાર પદાર્થ ઉપર જે હુમલા કરેછે—તે કૃતધ્વનતાદર્શક અને ધૂમાડા સાથે યુદ્ધ કરવા ખરાબર છે

ડબલ અથવા પાંડ રોટી. મુંબઈમાં એ વસ્તુનો બહુ બહોળો ઉપયોગ થાય છે. સાધારણ રોટલી કરતાં એ વધારે સ્વાદિષ્ટ તથા વધારે સહેલાઈથી પચી શકે તેવી છે. પણ એ રોટી કંઈ દરેક ઠેકાણે મળી શકતી નથી. વળી દરેક જણના ખપમાં આવી શકે તેમ પણ નથી. ઘેર આગળ બનાવેલી ખમીરી રોટલી પણ લગભગ તેટલીજ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણુકારી થઈ શકે છે. શેકવાને બદલે તે ઘીમાં તળવી જોઈએ. એમ ક-ર્યાથી તે ફૂલે છે અને મજા આપે છે. ખમીરવાળાં લોટમાંથી થોડા થોડા

xએથી ઉલટી રીતે કેટલાક લોકો કલ્પિત ફાયદા જોડી કાઢે છે તેનો નમુનો નીચે આપ્યો છે.

“ તમાકુ કશીલન દો નફલસ્ત સવાળ, ન તંગીએ ગૂરો ન દોઝખ અઝાખ. આમાં બે ફાયદા બતાવ્યા છે.

૧. તમાકુ પીનારને કબરમાં તંગી એટલે કે સંકડાશ ભોગવવી પડતી નથી.

૨. તે નર્કમાં કદી જાયતો તેને ત્યાં દેવતા ઇજ્જ પહોંચાડતી નહીં. (તમાકુની સાથે દેવતા જોડે રાત દહાડો પરિચય હોવાને લીધે તે પરલોકમાં દઝાડી પીડા નહીં આપે એવી કલ્પના કરેલી જણાય છે)

ફક્ત વિનોદ અર્થે આ બેત રચાયેલો હોય એમ સંભવે છે.



રોજ ખીજ દહાડાને માટે રાખી મૂકવામાં આવેતો લાંબી મુદત એ સ્વાદ આલુ રાખી શકાય છે.

જે ડબલ રોટી ‘આઉનબ્રેડ’ કહેવાય છે તેમાં થુલાનો કેટલોક ભાગ હોવાથી આલ્ફયુમેન ઝોણું હોયછે એ રોટલી જલદી પચે છે અને દસ્ત ખુલાસે લાગે છે. અમદાવાદમાં જે કઠણ પાંડ બને છે અને જે પાંડબિ-સકીરને નામે ઓળખાય છે તે ધણા દહાડામુધી બગડ્યા વગર રહી શકે છે. ચાહના કરતાં દૂધની સાથે તે વધારે લિઝૂત આપે છે.

અનાજની જાતો-અનાજની મુખ્ય + બે જાતો છે. ધઉં, ચોખ્ખા, જુવાર, ખાજરી, મકાઈ ઇત્યાદિ ધાસની જાતનાં અનાજ ગણાય છે. કેમકે એનું ઉગવું વધવું ઇત્યાદિ ધાસની ઢગનું છે. એ તમામ એકદલ વનસ્પતિ છે.

દ્વિજ અનાજમાં ચણા, તુવેર, અડદ, મગ, મહ, વાલ, વટાણા ઇત્યાદિનો સમાસ થાય છે. એમાં નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થનો ભાગ પહેલી જાતનાં અનાજ કરતાં બહુ વધારે છે અને સ્ટાર્ચનો ભાગ ઓછો છે. ચરખીનું તત્વ તેમજ ખનીજ પદાર્થનું તત્વ પણ વધારે છે. કોષ્ટકમાં દાલ શબ્દ વાપર્યો છે તે દ્વિજ અનાજને બદલે ટુંકું નામ છે. પ્રથમ કહેવા-માં આવ્યું છે કે ધઉં સૌથી વધારે પૌષ્ટિક છે. પરંતુ કહેવાનો હેતુ એ છે કે એક દલ અનાજમાં તે સૌથી પૌષ્ટિક છે. ચોખ્ખા સૌથી ઓછા પુ-ષ્ટિકારક કહેવામાં આવ્યા છે તે સાધારણ રીતે વપરાતા અનાજ સંબંધે સમજવું. કોદરા કે નાગલી કરતાં તે ઓછા પૌષ્ટિક છે એમ ન સમજવું.

નાગલીમાં નાઇટ્રોજનવાળું તત્વ પ્રક્ટ સાત ટકા છે. એ અનાજ બહુ તુચ્છ ગણાય છે. કચ્છીમાં કહ્યું છે કે “નાગલીસે નેહ નકજે, પચેતાં મુધી પાણી ડીજે વઢે કુટે વાયમે વિજજે.” એટલે કે નાગલી ઉપર પ્રી-તિ ન રાખવી પાકે ત્યાં મુધી પાણી આપવું અને કાપ્યા પછી તેને ફૂ-વામાં નાખવી.

નાગલીમાં એક ગુણ સારો છે, સૌ અનાજ કરતાં તે ટકાઉ વધારે છે. એટલે કે લાંબી મુદત મુધી બગડ્યા વિના તે રહી શકે છે અને તેથીજ દુઃકાળને માટે તેને સંઘરી રાખવામાં આવે છે.

દ્વિજ અનાજમાં નાઇટ્રોજનવાળું તત્વ તુવેરમાં સૌ કરતાં ઓછું

+ ત્રીજી જાત તેલવાળા અનાજની છે અને તેમાં તલ, અણસી, સરસી ઇત્યાદિનો સમાસ થાય છે.

છે. અને મચ્છરમાં સૌ કરતાં વધારે છે.

પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવાની હુદ્—પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવામાં એટલું યાદ રાખવા જેવું છે કે જેમાં વીસ ટકા કરતાં વધારે આલખ્યુમેન હોય તે હલકા ખોરાકની સાથે મિશ્ર કર્યા વિના લેવો ન જોઈએ.

ગ્લુટેન તથા કેસીન આલખ્યુમેનના પ્રકાર છે. ગ્લુટેન શું છે તે નીચેના સાદા પ્રયોગ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે. એક ગ્લાસની ઉપર બહુ કપડું મૂકી તેના ઉપર ઘઉંનો લોટ રાખી પાણી રેડવું અને લોટને હાથવડે મસળવો. કેટલોક ભાગ ગ્લાસની અંદર જશે અને કેટલોક બહાર રહેશે—બહાર રહેશે તે ગ્લુટેન સમજવું.

એક ઓસપિટલ આસીસ્ટન્ટે મને કહ્યું કે લોકો કહે છે કે ઈંડાની સફેદી બાદી કરે છે પણ એમાંતો આલખ્યુમેન પોણોસો ટકા કરતાં વધારે છે અને તે બહુ પુષ્ટિકારક છે પણ કહેનારે ભૂલ એટલીજ કરી કે એમાં જોઈએ તે કરતાં બહુ વધારે આલખ્યુમેન છે તેથીજ તે વાયડું કે બાદી કારક છે.



## ૨. ઉંધની કૂંચી.

(અગરઆં તુર્ક શીરાઝી અથવા બલકનારે ખુદા ખાવિંદ એ રાહ)

અજબ જેવું, અજબ જેવું, તને લોકો બહુ ઝંખે;  
મરણ દારે તું લાવે છે, છતાં લોકો તને ચાહે.

ફકીરો રાય મીરોને, વહાલી તું નિશે લાગે;  
ગરીબોને નવાજે છે, છતાં રા રંક બને ચાહે.

અવર બાજો રમાડીએ, બલા છે બાળ આ તારો;  
બનાવે છે, રડાવે છે, છતાં સૌ જન કને ચાહે.

અજબ દેવી, અજબ બાળક, નમસ્કારો તને છાજે;  
જનમ ગુણ ગાઉં હું તારો, અગર રાતે મને ચાહે.

બહુ આશ્ચર્યકારક છે કે લોકો તારા દર્શન માટે વલવલે છે, તું છેક મરણના દાર આગળ પહોંચાડે છે, છતાં લોકો તને ચાહે છે. ગરીબ લોકો, રાજા તેમજ અમીરોને તું રાત્રિ વેળાએ વહાલી લાગે છે. ગરીબો ઉપર તારી વિશેષ મહેરબાની છે, છતાં રાજા કે રંક બને તારા ઉપર પ્રીતિ રાખે છે.—બીજા બાળકોને તો અમે રમાડીએ છીએ, પણ તારો પોયો તો બલા છે. એ અમને રમકડું સમજી હાંસી પાત્ર કરે છે, ને અમને એવી ભૂલથાપ આપે છે કે પાછળથી અમને વિમાસણ થાય છે કે આવી નહીં માનવા જેવી બાબત અમે કેમ માની. કોઈ કોઈ વાર એ અમને વિના કારણ રડાવે છે. તારો છોકરો આટલું આટલું અમને દુઃખ દે છે છતાં તું બાળક રહિત આવે કે સહિત આવે તેની દરકાર કર્યા વિના તને સૌ જન પોતાની પાસે ઇચ્છે છે. તું વિચિત્ર દેવી છે, અને તારો દીકરો પણ તેવોજ વિચિત્ર છે તને તો નમસ્કારો છાજે છે. હે દેવી ! તું જો મને રાતે ચાહે તો હું હયાતીનો દમ છે ત્યાં સુધી તારો ઉપકાર માનું.

આખા દહાડાનો શરીરનો ધસારો પૂરો પાડવા તેમજ તમામ અવયવોને વિશ્રાંતિ આપવા ઉંધની અગત્ય છે. બહુ જેમને ચિંતા છે, તેમને ઉંધ ઓછી આવે છે. બહુધા પ્રપંચી મહીપતિઓ કે તેમના પ્રધાનોને એ દેવીના મીઠા પ્રસાદથી બાગ્યહીન રહેવું પડે છે. ઇંગલાંડનો ચોથો હેનરી રાજા નિદ્રાને માટે ખેદ્યુક્ત કેવી રીતે ટળવળે છે, તેનું ચિત્ર શેક્સપીઅરે બહુ અચ્છી રીતે આપ્યું છે.

How many thousand of my poorest subjects  
Are at this hour asleep ! O Sleep ! O gentle  
sleep !

Nature's soft nurse, how have I frighted thee  
That thou no more wilt weigh mine eye-lids  
down

And steep my senses in forgetfulness ?

\* \* \* \* \*

Canst thou, O partial sleep ! give thy repose!

To the wet sea-boy in an hour so rude

And in the calmest and most stillest night,

with all appliances and means to boot

Deny it to a King?

અર્થ;—મારી રાંકમાં રાંક રૈયતમાંથી કેટલા હજાર લોકો આ ઘડી-એ ઊંઘતા હશે. હે નિદ્રા ! કોમળ નિદ્રા ! કુદરતની નાજુક આયા, મેં તને શી રીતે બડકાવીએ કે તું મારી આંખનાં પોપચાં ઢાળી દેતી નથી, અને મારી ઇન્દ્રિયોને વિસ્મૃતિમાં ઝબોળતી નથી ? અરે પક્ષપાતી ઊંઘ ! તું ભીંજા-યલા ખારવાને ઉછળતા દરિયામાં વિશ્રાંતિ આપી શકે છે, અને એક રાજાને, અત્યંત સ્વસ્થ અને શાંત રાતે, બધી રીતની સગવડ અને સાધન હોવા છતાં, તેજ વિશ્રાંતિ આપવા શું ના પાડશે ?

મીઠી ઊંઘ ! તારી કીમત કેમ અંકાઈ શકે ? મોટા મોટા બાદશા-હો તારે માટે તરસે છે. હે અદ્ભૂત દેવી, તારી પ્રસાદી માટે કોણ ધ-મ્છાતૂર નહીં હોય ? મણુ શું એ પ્રસાદી કુદરતી બખ્શિશ છે કે જે કોઈ ધમ્છા કરે તેને અમુક આરાધના વડે પ્રાપ્ત થઈ શકે ? આનો ઉ-ત્તર હવે પછી આપવામાં આવશે. પ્રથમતો ઊંઘ વખતે શરીરની સ્થિતિ કેવી થાય છે, તેનો કયો વ્યાપાર ચાલુ રહે છે અને કયો બંધ પડે છે કિંવા મંદ પડે છે તે તપાસવું યોગ્ય જણાય છે.

પ્રાણીની જિંદગી અને વનસ્પતિ જિંદગી વચ્ચે મોટો ફેર એ છે કે એકમાં ધમ્છા છે અને બીજામાં નથી. નિદ્રા સમયે પ્રાણીની સ્થિતિ વ-નસ્પતિના જેવી થઈ રહે છે. જગૃત અવસ્થામાં મગજ શરીરના અવયવો ઉપર સત્તા ચલાવે છે પણ જરૂર ઊંઘમાં તે પોતાનો તમામ અખત્યાર

તણ દેછે. સ્વપ્ન વેળાએ મગજનો થોડો ભાગ અપૂર્ણ રીતે પોતાનો અ-  
મલ ચલાવતો હોય એમ અનુમાન કરી શકાયછે, કેમકે તે વેળાએ અ-  
નેક તરંગ ઉત્પન્ન થાયછે, અને બહુધા તે ઢંગધડા વિનાના હોયછે.

પૂર્ણ નિદ્રા સમયે ક્રૂર ત્રણ ક્રિયાઓ ચાલુ રહે છે. લોહીનું ફરવું,  
શ્વાસોશ્વાસ, અને છાતીનો ધમકારો. ત્રણે ક્રિયાઓ બહુ ધીમી ચાલેછે.

ઊંઘમાં શરીરની ગરમી એકાદ ડિગ્રી ઓછી થાયછે અને ભરજી-  
ધમાં લગભગ બે ડિગ્રી કમી થાયછે. ઉપર કહ્યું તેમ લોહીનું ફરવું મંદ  
થાયછે તેથી નાડી ધીમી પડી જાય છે.

અવલોકન ઉપરથી એમ સિદ્ધ થયું છે કે ઊંઘ વખતે માણસનું  
બેજીનું જરા સંકોચાઈ જાય છે અને જાગૃત અવસ્થામાં ફરી તે વિસ્તાર  
પામે છે. ડેંડી પોતાના ‘ધી શીલ્ડોસેરી ઓવ મિસટરી’ નામના પુસ્તકમાં  
લખે છે કે મૉટપેલીઆરમાં તેણે એક સ્ત્રી જોઈ હતી, તેની ખોપરીનો  
થોડો ભાગ જતો રહ્યો હતો તેથી તેનું બેજીનું ખુલ્લું દેખાતું હતું. ભરજી-  
ધમાં તે માંહે પેશી જતું હતું. સ્વપ્ન વખતે તે જરા ઊંચું ચડી આવતું  
હતું, અને જાગૃતિમાં બહાર નીકળી આવતું હતું.

જાડા માણસોને જલદી ઊંઘ કેમ આવે છે?—આ પ્રશ્ન ત-  
પાસવા યોગ્ય છે. ચરખી બહુ એકઠી થયાથી પેટ ને ફેફસાં તથા હૃદયની  
વચ્ચે જે પડદો છે તે ઉપરની બાજુએ ચડેલો રહે છે, તેથી ફેફસાંની  
ક્રિયા મંદ ચાલે છે; વિશેષ કરીને જ્યારે તેઓ બહુ અહાર કરે છે ત્યારે  
એ પડદો ફેફસાંની ઉપર વધારે દબાણ કરે છે અને પરિણામ એ નીપં-  
જ છે કે લોહીનું ફરવું ધીમું પડી જાય છે અને તેથી ઊંઘને ઉત્તેજન મ-  
ળે છે.

છાકરાને ઊંઘ શા કારણથી આવે છે?—એ સવાલ પણ ત-  
પાસવા જેવો છે. પ્રથમ દારૂની અસર એવી થાય છે કે લોહી બહુ જો-  
રથી ફરે છે અને તેથી પ્રાણવાયુનો એટલો મોટો જથ્થો મગજને પહોં-  
ચે છે કે તેનું દ્રવ્ય જલદી જલદી લીધે થાય છે અને તે કારણને લીધે  
શરીર ઉપર અમલ ચલાવવાના કામને તે નાલાયક થઈ પડે છે, પણ  
આ કંઈ ખરી ઊંઘ નહીં કહેવાય. એમાંથી કોઈ વાર છેવટની ઊંઘ પ-  
ણ નીપજે છે. અશીથની અસર બહુ જીદી રીતની છે. તે હૃદય અને

† માણસની શરીરની ગરમી તાંદુરસ્ત સ્થિતિમાં લગભગ નવાણું ડિ-  
ગ્રી હોય છે. ૯૮.૪

ફેફસાંની ગતિને ધટાડી દેછે, તેથી ત્રામાયિક ઊંધને તે વધારે મળતી આવે છે; પરંતુ એ નિદ્રા પણ કંઈક જોખમભરેલી છે.

ટટાર સ્થિતિમાં ઊંધ આવતી નથી તેનું કારણ શું?—કારણ કે હૃદયથી માયા સુધીનો લોહીનો સ્તંભ વજનમાં આશરે સત્ત્ર ગાંચ હૃદયના ઉપર જોળા રૂપે રહે છે, તેથી એ સ્થિતિ ઊંધને અનુકૂળ નથી.

શ્રીમંત વેપારીનો દિન ગુજરે.—ઘણુંકરીને તે નવ વાગ્યાના શુભારે પથારી છોડી ઉઠે છે. સવારની જરૂરી ક્રિયાઓ કર્યા પછી તે દશેક વાગે નાસ્તો કરે છે ને તે પછી પેઢીએ જાય છે. ત્યાં ટપાલના કાગળો જોઈ જવાબો લખવાના હોય તો મુનીમ કે મહેતાને લખવા કહે છે. તેમને કસુર બદલ કે વિના કસુર ધમકાવે છે, ખીજાઓને ઉદાસ કરે છે, અને પોતે પણ ઉદાસ રહે છે. પછી દોઢેક વાગે ફરી જમવા બેસે છે પણ ભૂખ તો હોય ક્યાંથી કે જમવાનું બાવે; તેથી બની શકે એટલા બૂક હડસેલી દેછે અને ઘડી વાર પછી કુદરતી કાનૂન ઓળંગી બે કલાક ધોળા દહાડાને કાળી રાત સમજવા આંખો મીચી પ્રયત્ન કરે છે. એન મેળવવા ફાંફાં મારી, પણ બેચેની હાંસલ કરી ઉઠે છે. પછી ફરી ચારેક વાગે પેઢીપર જાય છે. ત્યાં પોતાના મુનીમ જોડે વેપાર સંબંધી વાતચીત કરે છે અને દલાલોની જોડે રગજગ કર્યા પછી એકાદ બે સોદા કરે છે અથવા દલાલ નહીં આવ્યો હોય તો ગપાટા માર્યા કરે છે. સૂંજના સાતેક વાગે ગાડીમાં ફરવા નીકળે છે. ગુજરાત કે કચ્છના ખડખડા રસ્તા હોય તો મરજી ઉપરાંત પોતાની મેજે કંઈક કસરત થાય છે, પણ મુંઝામટા હયેળી જેવા સપાટ રસ્તા ઉપર ગાડીમાં ફરવું એ કાંઈ કસરત ન કહેવાય. ઘેર આવ્યા પછી ફરી રૂચિ વગર જમવું પડે છે અને તે પછી પલંગ ઉપર ઊંધને માટે તરફડીઆં મારે છે. પાછલી રાતના કદાચ બે ત્રણ કલાક ઊંધ આવે છે, વહાણાની કુદરતી ખૂંખીથી બેનસીબ રહે છે અને ફરી મોડો ઉઠે છે. આ વર્ણન અલખતા બધાને નહીં પણ સેંકડે પચાસથી વધારે વેપારીઓને તો લાગુ પડે છે. વળી કેટલાક કરોડપતિઓ યુષ્કળ અહારથી ભારે શરીર થઈ જવા સમયે દિનભર ધરમાં કે બંગલામાં ઝોંધાઈ રહે છે. આરામખુરસી, કોચ, કે પલંગ આરામ માટે અજમાવે છે પણ આરામને ભેટવા જેમ જેમ નજીક જાય છે, તેમ તેમ, સોનાનો કુરંગ રામચંદ્રજીથી વેગળે વેગળે ખસતો હતો તેમ, તે છેટે નાસતો જાય છે. કવિ કાઉપરે આસાયશને 'coymaidea' એટલે

શરમાળ કુમારિકા કહી છે તે બરાબર લાગુ પડતું વિશેષણ છે. જેઓ લગભગ આખો દહાડો કંઈ કામકાજ વગર પાનાં રમવામાં કે ગપાટા ચલાવવામાં ગુળરે અને પછી આસાચશ ઇચ્છે તેમને તે મળે ક્યાંથી? કાચ કે પલંગમાં તે સંતાઈ રહી નથી કે તેને ખેંચી કાઢે. જીવતર તેમને તો બોળ ૩૫ થઈ પડે છે અને નીચે આપેલાં વચનો તેમનાં મુખમાંથી નીકળે તો તે નવાઈ નહીં ગણાય.

ખદક કે' આરામ ખુરસી, ક્યાં એમાં આરામ;  
 નથી આરામ એ ચીજમાં, નહીં છાજે એ નામ.  
 બાળ નામ ખુરસીતણું, કેવે મળે કરાર;  
 એમાં પણ દેખું દગો, કરાર નહીં આ વાર.  
 લાંબો થઈ પોહું પલંગ, સુખ એમાં નિરધાર;  
 ન થયું સુખ પીડા અતિ, ધિક્ક મારો અવતાર.

ખેડુતનો દિન ગુળરો—સવારમાં સુર્યોદય પહેલાં તે ઉઠે છે અને હાથ મેં ઘોઘ પરોઢીયાની ખુશનુમા લેહેકીનો લાભ લઈ પક્ષીઓનું મધુર ગાયન શ્રવણ કરતો, વનસ્પતિ ઝૂલની સુગંધ લેતો તે હીંડતો, કૂદતો, દોડતો ખેતરે જાય છે. આની અસરથી આખો દહાડો તેનું મન મગ્ન રહે છે. ઉદાસી કે રીસ તેનાથી દૂર નાસે છે. સત્ય કહ્યું છે કે  
 The spleen is seldom felt where Flora reigns,  
 The lowering eye, the petulance the frown,  
 and sullen sadness that o'ershade,  
 Distort and mar the face of beauty when no cause,  
 For such immeasurable woe appears,  
 These Flora banishes.

અર્થ—જ્યારે પુષ્પદેવી રાજ્ય કરે છે ત્યારે ઉદાસી કવચિતજ થાય છે. ક્ષીણ થતી આંખ, ચીડીયાપણું, ગુરસો, અને ખીજવાઈને થયેલી ઉદાસી જે ખુશસુરત ચહેરા ઉપર છાયા રૂપે રહે છે, તેને મચેડી નાંખે છે, અને તેને ખેડોળ કરે છે તે બધાને, (જ્યારે આવા અમાપ દુઃખને માટે કંઈ પણ કારણ દેખાતું નથી ત્યારે) પુષ્પદેવી નસાડી મૂકે છે. પછીથી ખેતરમાં તે હળ ખેડે છે અથવા વાવણી કે કાપણી કરે છે. બપોરે ખૂબ ભૂખ્યા થાય છે ત્યારે તેની સ્ત્રી કે કોઈ સચુંવાહાલું તેને માટે ખાવાનું લઈ આવે છે. મેહેનતને લીધે તે રચિથી ખાય છે અને



ધડી અધધડી બેશી ફરી પોતાના કામમાં મગ્ન રહે છે. સાંજે થાકીને ઘેર આવે છે તેથી વાળુ પણ સ્વાધી કરે છે. થોડો વખત તે કુટુંબની સાથે વાતવિનોદ કે ભજન ગાવામાં ગુજરે છે અને પછી ધસધસાટ જાય છે.

દરેક માણસ કંઈ ખેતીનો ધંધો નહીં કરી શકે, પણ કહેવાનો હેતુ એ છે કે માણસને કસરત અવશ્ય જોઈએ.

**સૂવાનો સમય.**—નવ અને દશની આંદર સૂવાનો વખત પસંદ કરવા યોગ્ય છે. કેટલાક લોકો બાર એક વાગ્યા સુધી ગપાટા ચલાવી જીંધનો ધાત કરે છે અને પછી તેને સજીવન કરવા મહેનત લે છે તેમાં વખતે બાકીની અડધી રાત ખોઈ દેવી પડે છે. આદરેડ ધ એટે પોતાના વખતના ત્રણ સરખા ભાગ કર્યા હતા; આઠ કલાક જીંધ, અઢાર અને કસરત માટે રાખતો; બીજા આઠ દુનિયાના કામકાજ માટે; અને બાકીના આઠ બંદગી માટે. વખતની આ બહેંચણુ ડહાપણુભરેલી છે; પરંતુ એ મહાન બાદશાહે નિદ્રાને માટે જોઈએ તે કરતાં કંઈક ઓછો વખત રાખેલો ગણાય, કેમકે અઢાર અને કસરતના અઢી કે ત્રણ કલાક બાદ કરીએ તો બાકી નિદ્રાને માટે ફક્ત પાંચ કે સાડાપાંચ કલાક રહે છે. પુખ્ત ઉમરના તન્દુરસ્ત માણસને માટે લગભગ સાત કલાક આરામના જોઈએ. બચ્ચાંઓને અને માંદા માણસોને એથી વધારે કલાક જીંધની જરૂર છે. સર વીલીયમ જેન્સે પોતાના વખતની જીંધને અંગે વધારે ડહાપણુભરેલી બહેંચણુ કરી હતી.

Six hours to law, to soothing slumber seven,  
Ten to the world allot, and all to Heaven.

**અર્થ**—છ કલાક કાયદાના અભ્યાસને, સાત કલાક શાંતિ આપનારી જીંધને, દુનિયાના વ્યવહારને દશ, અને બધા કલાક (એટલે બાકીના બધા) પરમેશ્વરને દો.

જે લોકો વખતમાં કરકસર કરી માત્ર ચાર કે પાંચ કલાક સૂએ છે તેઓ દહાડે જોઈએ તેવી ચપગતાથી કામ કરી શકતા નથી, અને બહુ સારી તન્દુરસ્તી ભોગવે એવું જવલ્લેજ બને છે. આરામના સાત કલાક એ કુદરતનું એક કરજ છે અને તે આપવું જ જોઈએ. જેઓ ખપોરના કલાક બે કલાક આજોડે છે તેઓ રાતની મધુર જીંધની મજા અનુભવી શકતા નથી. અણુસમજી બાળકો ધડી ધડી સેવ, ચણા વી-



ગેરે ધૂળધાણી ખાઈ ભૂખને બગાડી દે છે અને ખરા ભોજનનો વખત થાય ત્યારે સ્વાદથી જમી શકતા નથી, તેવુંજ પરિણામ અપોરની ઊંઘનું છે. ખરું છે કે ઉનાળામાં અપોર વખતે ઊંઘવા મન બહુ લલચાય છે પણ તેની સાચા થવામાં તંદુરસ્તી અને ચાલાકીનું રક્ષણ રહેલું છે. આગલી રાતનો ઉઝગરો હોય કે શરીર સાંઈ ન હોય તેની વાત જુદી છે. બાળકોને માટે નવથી દશ કલાક ઊંઘની જરૂર છે.

**સૂવાનું સ્થળ.**—પ્રથમ તો ઝોરડો હવાદાર જોઈએ; પલંગ કે ખાટલાનો માથા તરફનો છેડો બીજા છેડા કરતાં જરા ઉંચો જોઈએ; કેમકે ઊંઘ માટે માથામાંથી લોહી ઓછું થવાની જરૂર છે. ઘંટ કે લાકડાના બે કડકા પાયા નીચે રાખ્યાથી એ ગરજ સરે છે. ડૉક્ટર કારપેન્ટર પોતાના “મેન્ટલ ફીલોસોફી” નામના ગ્રંથમાં કહે છે કે “The state of sleep is essentially dependent upon a reduction of the enormous blood supply which is an essential to the functional activity of the brain,” એટલે કે “મગજ પોતાનું કામ ચાલાકીથી કરે તેને માટે જે પુષ્કળ લોહીના જથ્થાની જરૂર છે તે કમી થવા ઉપર અવશ્ય કરી ઊંઘની હાલતનો આધાર રહેલો છે.” ડૉક્ટર હિન્ટન લખે છે કે—

“From experiments upon lower animals by Donders, Kussmaul, Jenner, Durham and Hammond, and from their arguments, it is now the most generally received opinion that sleep is caused by a withdrawal of the blood from the brain.”

મતલબ કે ડૉન્ડર્સ, કસમૉલ, જેનર ઇત્યાદી ડૉક્ટરોએ પ્રાણીઓ ઉપર પ્રયોગો કર્યા છે, તે ઉપરથી એવો મત સ્થાપિત થયો છે કે મગજમાંથી લોહી ઓછું થવાથી ઊંઘ આવે છે. પથારી બીજે ત્રીજે દહાડે તડકામાં સૂકવવી જોઈએ. શિયાળામાં કેટલાક લોકો ગોદડી લઈ આખું શરીર ઢાંકી દે છે તે નુકસાનકારક છે, કેમકે તેમ કર્યાથી શ્વાસ માટે ઓખખી હવા મળી શકતી નથી. મોઢું કે નાક તો ખુલ્લું રાખવુંજ જોઈએ. માથા ઉપર ઓઢવાને માટે જુદી ચાદર કે હલકું લૂગડું રાખવું જોઈએ. માથું ઢાંકવાને ગરમ લૂગડું નહીં ઓઢવું. સૂતા વખતે લૂગડાં પણ બીજાં પહેરવાં જોઈએ અને તે બીજે ત્રીજે દહાડે બદલવાં એટલુંજ નહીં પણ

તે રોજ તડકે સૂકવવાં જોઈએ, કેમકે દહાડાના કરતાં રાતે પરસેવો વધારે છુટે છે. બીજા અનેક ગુણ ધરાવવાની સાથે સૂર્ય એ મહા બળવાન ગંદકી ચૂસનારો બ્લોટીંગપેપર છે. પથારી એવી રીતે કરવી જોઈએ કે પવન એકદમ મોં પર ન આવે પણ બાજુએથી થોડો થોડો આવે. દીવો બહુ પાસે હોવો ન જોઈએ ને તે ઝાંખો જોઈએ. સૂતાનો ઓરડો શાંત જોઈએ. ગરબડથી ઊંઘને બલેલ પહેંચે છે. પરંતુ છેટેથી એકજ તરેહનો અવાજ આવતો હોય, જેમકે નદીનું વહેવું, દરિયાના મોજા; તો તે સામા ઊંઘને મદદ કરે છે. બચ્ચાંઓને હાલરડાંથી ઊંઘ આવી જાય છે તેવીજ રીતે ઉપર કહેલા અવાજથી પુખ્ત ઉમરના માણસોની ઊંઘને ઉતેજન મળે છે.

**સ્વપ્નાં—**સ્વપ્ન એ કંઈજ નહીં પણ વિચારોનો ઓડકાર છે. આપણે કહીએ છીએ કે અન્ન તેવો ઓડકાર; તેવીજ રીતે એમ પણ કહી શકાય કે જેવા “વિચાર તેવાં સમણાં” અથવા “ખ્યાલ તેવા ખવાખ” ખાધા કેડે લગભગ એ કલાક પછી સૂવું જોઈએ, કારણ કે પાચનક્રિયા પહેલવહેલાં અપાટાબંધ ચાલે છે. તેથી ખાધને તુરત સૂઈ રહેવાથી સમણાં આવે છે. સમણાંનું બીજું કારણ ફિકર છે. જેઓને ફિકર વધારે હોય છે તેઓને સમણાં વધારે આવે છે. દહાડે અથવા થોડા દહાડા દરમિયાન જે કાંઈ જોયું હોય, વાંચ્યું હોય સાંભળ્યું હોય અથવા જે બાબત વિચાર કર્યો હોય તે પ્રતિબિંબ રૂપે સ્વપ્નામાં નજર આગળ ખડું થાય છે. કોઈ વાર એવા કદંગા બનાવો સ્વપ્ન દરમિયાન જોવામાં આવે છે કે જગૃતિમાં આવી આપણને તે સંબંધી બહુ ગૂંચવાડો થઈ પડે છે કે આ અદ્ભૂત બેલ શી રીતે બન્યો. “આવી રીતનો વિચાર કોઈવાર મારા મનમાં આવ્યો નહોતો, આવો બનાવ બનવાનો સંભવજ નહીં, આવો બનાવ અકલ કબૂલ કરી નહીં શકે છતાં આ મેં શું જોયું.” પરંતુ લીંબો વિચાર કર્યાથી તેનું કારણ શોધી શકાય છે. થોડા મહિના ઉપર મારો મુકામ દાહોદમાં હતો તે વખતે સ્વપ્નમાં મને એક વિચિત્ર દેખાવ નજરે પડ્યો હતો તે એ હતો કે એક પીળા વીંછી એક બિલાડીની સાથે લડી તેને જમીનદોસ્ત કરી તેના ઉપર ચડી બેઠો. આપણા અનુભવ ઉપરથી આપણે જાણીએ છીએ કે બિલાડી તો વીંછીને થલકમાં ચીરી નાંખે છે તો આવી રીતનો દેખાવ નજરે પડ્યો તેનું કારણ શું? આ બનાવના મેં ત્રણ ભાગ પાડ્યા; વીંછીનું નજરે પડવું,

ખિલાડીનું દેખાવું, અને કુદરતી કાયદાની વિરુદ્ધ વીંછી અને ખિલાડીના લુદ્ધમાં વીંછીનું ફાળી જવું વિચાર કરતાં મને જણાયું કે તેજ સવારે મેં પરીક્ષા દરમ્યાન ત્રીજી ચોપડીમાં વીંછીનો પાઠ છે તે વંચાવ્યો હતો. બીજા ભાગનું કારણ એ કે મે ત્રણ દહાડા અગાઉ રસ્તે જતાં મેં એક મરી ગયેલી ખિલાડી ભોંય ઉપર પડેલી જોઈ હતી. સ્વપ્નાના ત્રીજા ભાગનું કારણ એવું હતું કે આગલે દહાડે ગુજરાતના ઇતિહાસના એક કી-મતી \* પુસ્તકમાં મેં એક વાક્ય વાંચ્યું હતું તે મારા મનપર ઠસી રહ્યું હતું અને તે અમદાવાદ શહેર પ્રથમ વચ્ચું તેની ઉત્પત્તિ વિષે હતું.

“જ્યાં કુત્તેપર સરસા આયા, ત્યાં બાદશાહને શહેર બસાયા.” આ ઉપરથી સમજાશે કે ઊંઘમાં, અર્ધ જાગૃત કલ્પનાશક્તિએ, ત્રણ જુદા જુદા બનાવોનો ખીચડો કરી કેવી વિચિત્ર રીતે તેમને સંયુક્ત કરી દીધા ! સ્વપ્નામાં કલ્પનાશક્તિ કોઈવાર હાથીનું પેટ, બકરીના પગ, ઉંટની ગરદન, ને ઉંદરનું પૂછડું જોડી દઈ અદ્ભૂત આકૃતિ ઉત્પન્ન કરે છે. કેટલાક લોકો ખરાબ સમજ્યાં જોઈ ખોટાં અનુમાન કરે છે કે કોઈ માંડો બનાવ બનવાનો છે તેની આ અગમચેતી છે, તે માટે તેઓ ખેદ કરે છે. ઉર્દુ અને ફારસીમાં સ્વપ્નાના ખુલાસા ( તાસીરેખા ) સંબંધી મોટી મોટી કિતાબો રચાયેલી છે. એ બધી મહેનત ફાકટ લીધેલી ગણવી જોઈએ. ઈંગ્લાંડમાં પણ ગામડાના લોકો પોતાનાં સ્વપ્ન કહી બતાવી તેનાં પરિણામ માટે બહુ વિભાસણ કરે છે અને કોઈવાર જીપ્સી જાતની સ્ત્રીઓને પૂછી ખુલાસો મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. પેગમબરોનાં સ્વપ્ન બાદ કરીએ તો બાકીનાં બધાં પરિણામ સૂચવવાની બાબતમાં તદ્દન નિરર્થક છે. એ સંબંધી ડૉક્ટર બી. ડબ્લ્યુ. રીચર્ડસને ગયે વર્ષે રૉયલ ઇન્સ્ટીટ્યુશન આગળ બાષણ આપતાં જે મત દર્શાવ્યો હતો તે માન્ય કરવા યોગ્ય છે.

“ The sleep of health is dreamless. ” એટલે કે તન્દુરસ્તીની ઊંઘ સ્વપ્ન રહિત છે. એમાંથી પ્રશ્ન એ નીકળે છે કે શું બધાં સમજ્યાં રોગી સ્થિતિનાં ચિન્હ છે? એના જવાબમાં એ ડૉક્ટર ‘ના’ કહે છે. સ્વપ્નાના તે બે વર્ગ પાડે છે, એક વર્ગનાં સ્વપ્નાં ઊંઘનારની આસપાસ કંઈ ઘોંઘાટ થાય અથવા એવું કંઈ બહારનું કારણ બને તે-

\* History of Gujarat by Khan Bahadur Edulji Dosabhai ખાનબાહાદુર એદલજી ડોસાબાહાદુર ગુજરાતનો ઇતિહાસ.

માંથી જન્મ પામે છે તે. બીજા વર્ગનાં, વેદના, તાવ, કે અપચામાંથી જન્મ પામેલાં. એ ડાકટરે પાડેલા વર્ગ બરાબર છે, માત્ર બીજા વર્ગમાં જરા ઉમેરો કરવો જોઈએ, કારણ કે વેદના, તાવ, કે અપચો નહીં હોય છતાં સમણાં આવે છે. જમ્યા પછી તુરત સૂઈ રહેવું એ પણ સ્વપ્નનું એક કારણ છે તે એ ડાકટરે દર્શાવ્યું નથી. વળી બહુ ચિંતા કે ચિંતનથી પણ સ્વપ્નનાં આવે છે તે પણ ઉમેરવું જોઈએ. પહેલા વર્ગને બરાબર લાગુ પડતું એક દ્રષ્ટાંત સર વૉલ્ટર સ્કૉટે પોતા કવીન્ટિન ડર વાઈ નામના એક રસિક નૉવેલમાં આપ્યું છે.

“તે (કવીન્ટિન) સૂવા ગયો હતો તેની અસરથી પ્રથમતો તેને સુખદાયક સમણું લાધ્યું, પણ પછીથી તે બિહામણું થતું ગયું; જાણે ઇસાએલની જોડે કોઈ શાંત સરોવરની બાજુએથી પસાર કરતો હોય; ને તેની આસપાસની રચના તેના સ્વદેશની ખીણો જેવી દેખાઈ. તેણે પોતાનો પ્યાર તેણીને બેઠક દર્શાવ્યો; તે ધ્યાનથી સાંભળતી હતી અને પછી શરમાઈને તેણીએ મંદ હાસ્ય કર્યું. પણ આ દેખાવ તુરત બદલી ઉનાળામાંથી શિયાળો, સ્વસ્થતામાંથી તોફાન થઈ ગયું, મોજા જોશબંધ ઉછળવા લાગ્યા, અને પવન સુસવાટ કરતો ગોળ ચક્કર ફરવા લાગ્યો; જાણે પવનને મોજા પોતાનું બળ દેખાડવા એક બીજા સાથે હરીફાઈમાં ઉતર્યા હોયની? મોજા એટલાતો વધી આવ્યા કે તેમનું આગળ વધવું, અથવા તો પાછા હટીજવું અશક્ય થઈ પડ્યું; તેમ તોફાનની અફરાતફરી એટલી બધી હતી કે તેઓ તેજ જગ્યાએ ઉભા રહી શકે તેવું પણ નહોતું. આ સ્વપ્નવશ થયેલા જીવાનને આ પાસે આવેલા બચથી એવો ગભરાટ પેદા થયો કે તે તરત ઝૂંઝૂકી ઉઠ્યો. જાગ્યો એટલે સ્વપ્નની બાજતો નાબૂદ થઈ ગઈ, પરંતુ જે ઘોંઘાટથી આ સ્વપ્ન ઉત્પન્ન થયું હતું તે ઘોંઘાટ હજી તેને કાને આવવા લાગ્યો.” દેખીતું છે કે ઉપલા ખ્યાલનો પેહેલો ભાગ ચિંતનમાંથી પેદા થયો હતો. કવીન્ટિન ઇસાએલાના પ્યારમાં પડ્યો હતો અને તે તેને ઉત્તેજન આપતી હતી તેથી તેની જોડે પરણવાની કંઈક આશા બંધાય એ સ્વાભાવિક છે, અને તે વિષે ચિંતન કરતાં પરણવાની સંધીમાં તેઓ કેવી રીતે સ્વદેશ જઈ જોડે ફરવા નીકળશે તેના ખ્યાલમાંથી આ ખ્યાલ જન્મ પામેલો હોવો જોઈએ, જે કિલ્લામાં કવીન્ટિન સૂતો હતો તેના ઉપર લીજ સહેરના કેટલાક શીતુરી લોકોએ મોટા સૌર બકારથી હુમલો કર્યો હતો તેમાંથી સ્વપ્નના બીજા ભાગનો જન્મ થયો

હોતો. કોઈવાર એવી રીતનું સમણું આવે છે કે જાણે આપણે અધાગ ખાલી જગ્યામાં જોએથી પડતા હોઈએ. આવી રીતના સ્વપ્નાનું કારણ એવું હોય છે કે ઉંચા ડુંગર, ટાવર, કે ચાર પાંચ માળના ઘર ઉપર ચડ્યાથી મનમાં પડવાનો કિચિત માત્ર ભય ઉત્પન્ન થાય તેમાંથી એ જન્મ પામે છે. સુષુપ્તિ અથવા ગાઢ નિદ્રામાં સમણું આવતું નથી.

કોઈ વાર સવારના સૂઝને જાગ્યા પછી જેએની કે ઉદાસી જણાય, પણ એ રીતની મનની સ્થિતિ શાથી થઈ તે સમજાય નહીં. આમ બને છે તેનું કારણ એમ આપી શકાય કે રાતે માહું સમણું આવેલું હોય, પણ તે યાદ રહ્યું નહીં હોય. છાતી ઉપર હાથ રાખી સૂઈ રહેવાથી ઓથારનો ભયાનક દેખાવ નજરે પડે છે. કેટલાક લોક એમ કહે છે અને માને છે કે સ્વપ્ન વખતે આત્મા જોણીઆમાંથી નીકળીને સહેલ કરવા જાય છે અને સ્વપ્નાના બનાવો ખરેખર જૂએ છે. આ દેખીતી રીતે ખોટી કલ્પના છે.

ઘોરવું.—ચત્તા સૂઈ રહેવાથી અને જાંઘમાં મોંદું જરા ઉઘાડું રહી જવાથી હવા ગળામાંથી આવજા કરે છે, તેથી આ વિચિત્ર અને નાપસંદ અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે. જાંઘ વખતે જ્ઞાનતાંત્રુઓ કમજોર થઈ જાય છે, તેથી નરમ x તાળવું આગળ પડે છે અને શ્વાસ લેવામાં તે આગળ પાછળ થાય છે તેથી આ ખરર જેસૂર નાદ નીકળે છે.

જાંઘ લાવવાના ઈલાજ—આને માટે સૌથી સાદું સૂત્ર એમ આપી શકાય કે ‘શ્રમ નહીં, થાક નહીં, જાંઘ નહીં.’ શરીરને જ્યાંસુધી થાક નહીં લાગ્યો હોય ત્યાં સુધી માણસને આરામ લેવાનો હક્ક થયો છે એમ ગણી શકાય નહીં, અને થાક લાગે છે ત્યારેજ એ દેવી પ્રસન્ન થાય છે. થાક લાવવા માટે સૌથી સરસ સાધન કસરત છે. જેમને પોતાના ધંધાને અંગેજ પુષ્કળ કસરત મળી શકે છે તેમની વાત પડતી મૂકી બાકીનાઓને પોતાનું શરીર સવાર સાંજ અથવા તેમ નહીં બને તો તેમણે અવશ્ય એકવાર કસરત કરવી જોઈએ. જેમને બહુ અવકાશ નહીં મળી શકતો હોય તેઓ ઘરમાં અર્ધો કલાક મગદળ ફેરવે, ઈંડ કાઢે, અથવા નીખાલસ ફેરવે તો સારી કસરત મળી શકે છે, પણ એ કસરત રસ વિનાની છે. ચાર પાંચ માઇલ સુધી પગે પ્રસાર કરવું કે ઘોડા ઉપર ફરી-

x તાળવાં બે છે; એક નરમ અને બીજું ઠંડું.

આવવું એ વધારે પસંદ કરવા યોગ્ય છે અને એના કરતાં પણ વધારે આનંદકારી કસરત લેનારનીસના ખેલમાં સમાયલી છે. પરદેશીન અથવા ઓઝલવાળી સ્ત્રીઓને કસરત બહુ ઓછી મળે છે. તેઓ પણ જો ઘરમાં રહી મગદળ કે નિખાલસ ફેરવે તો સારી કસરત થઈ શકે. પણ જેમનાં મકાન વિશાળ છે તેઓને માટે ખેડમીઝનની રમત બહુ ફાયદાકારક છે, અને એ રમતનો સામાન દસ રૂપિયાની અંદર મળી શકે છે. ઘણાક રાજાઓ, જાગીરદારો કે ખીજા શ્રીમંત લોકોને આવા થોડા ખર્ચમાં એ રમત થઈ શકે છે તેની ખબર નહીં હોય તેથીજ દેશી કુટુંબોમાં એ રમતનો પ્રચાર જેવામાં આવતો નથી. પુરૂષોને ઘટે છે કે એકલપેટા ન થતાં તેમણે પોતાની પત્ની તેમજ નજીકની સગીઓને જોડતી કસરત આપવા ઉપાયો યોજવા. સ્ત્રીઓને ઘેર બેઠે સારી કસરત મળે તેવું ઘોડાની ગતિ ધરાવનારું જીન હાલ ઇંગ્લાંડમાં બનાવવામાં આવ્યું છે તે ઉપર બેઠાથી ઘોડાની ત્રણ તરેહની ચાલો, ટ્રોટ, ગેલપ, અને કંન્ટર ગરજ પ્રમાણે મળી આવે છે એમ કહેવાય છે. જિંધ માટે રામખાણ ઉપાય કસરત છે. એ સિવાય નીચે પ્રમાણે ઉપચાર સૂચવી શકાય.

૧. ઉનાળામાં ઠંડા પાણીએ અને શિયાળામાં ઉના પાણીએ સૂતા પહેલાં નહાવું.

૨. ઉતું કરેલું દૂધ જાયફળની સાથે સુવાના સમયની અર્ધ કલાક પહેલાં પીવું;

૩. શરીરની ચંપી.

૪. પ્રાણાયામ. (દમકશી.) તથા સંખ્યા ગણવી.

૫. ગરમ શેરવો પીવો, અથવા જમવાની એક કલાક અગાઉ

---

x Vigor's horse action Saddle.

+ મુંબાઈ સમાચાર તા. ૪ થી જુલાઈ 'સને ૧૮૯૬ માં લખેલું છે કે પાંત્રીશ વરસની વયનો એક શખસ જણાવે છે કે એક વખત એવો હતો કે બ્યારે આખા ચોવીસ કલાકમાં તેને વીસ મીનીટ જિંધ આવે તો તે પોતાને સુખી સમજતો. અનુભવીઓની સલાહથી તેણે ગરમ પાણી પૂરતા જથ્થામાં લેવાનું ચાલુ કરીધું અને પહેલીજ રાતે તે જિંધી ગયો. જમવાની એક કલાક અગાઉ એક પેંટ જેટલું ગરમ પાણી તેણે પીધું અને રાતના સૂતી વખત પણ તેટલુંજ ગરમ પાણી પીધું એટલે



ગરમ પાણી પીવું અને ફરી સૂતા વખતે ગરમ પાણી પીવું. કોકો અ-  
થવા કોકોટીના પીવો.

૬ મોગરાનાં ફૂલની સુગંધ ખૂબ ખેંચીને લેવી.

૭ ઉના પાણીમાં પગ ઝોળીને સૂવું.

૮ સદેશલાષન લોઝેન્ઝીસ ખાવી.

૯ છોલેલો કાંદો સૂંધવો.

૧૦ કુશી વસ્તુઓનો ઉપયોગ.

૧૧ અંદગી કર્યા પછી તરત સૂઈ રહેવું.

૧૨ દાકતરની દવા.

૧ નહાવાથી શરીરને થોડીક કસરત મળે છે અને તે હલકું થયા-  
થી જીંઘ આવી જાય છે.

૩. ચંપીથી શરીરને સારી કસરત મળે છે. એકદમ નરમ ચંપી-  
થી ધારેલો ફાયદો મળતો નથી. જરા જોર આપીને ચંપી થાય તોજ  
નિદ્રા આવેછે. વિશેષ કરીને થાક લાગ્યો હોય ને તે પછી ચંપી થાય  
તો શરીરે કરાર વળે છે અને તુરત જીંઘ આવી જાય છે. શેહેર કરતાં  
ગામડાંના વાળદો એ કામમાં વધારે પાવરધા હોયછે.

૪. શ્વાસ અને પ્રશ્વાસની ગતિને રોધવી તે પ્રાણાયામ છે. એના  
ત્રણ પ્રકાર છે. એકતો રૈચક, એટલે કે, શ્વાસ બહાર કાઢી પછી તેને  
રોધવો. બીજો પ્રકાર પૂરક, એમાં વાયુ હમમાં લઈ તેને ત્યાં રોધવો.  
ત્રીજો કુંભક, એટલે વાયુને જ્યાંને ત્યાં રોધવો, જીંઘને માટે આ નકપા-

પછી જીંઘ નહીં આવે એ બનવાજોગજ નથી. તે માણસ કહે છે કે તે  
દિવસથી નિયમિત તે ગરમ પાણી પીએ છે અને ત્યાર પછીની એક પણ  
રાતે જીંઘા વિના રહ્યો નથી. એ ગરમ પાણીનો ઇલાજ લોકોમાં વધુ  
જાણીતો થયેલો જોવાને આપણે ઇચ્છ્યું.

+ સને ૧૮૯૪ ના અકટોબર મહિનામાં મહમદીઅન કેલવણીને  
હિતેજન આપવા જે કોન્ફરન્સની યોજના કરવામાં આવી હતી તે વખતે  
લાગલાગટ મને ત્રણ રાત સુધી જીંઘ આવી નહોતી. દરિયાના ભરતી  
સમયના મોજની પેઠે એકબીજાની પાછળ વિચારો એટલાતો વેગથી મ-  
મઝ ઉપર ધસીને આવે કે નિદ્રાદેવીએ એ સ્થળ પોતાને માટે નાલાયક

ય બહુ સારો છે. એથી જે જાંઘ આવે છે તે સ્વાભાવિક જાંઘને બહુ મળતી આવે છે. કોઇ વાર વિચારો મનમાં આવ્યાંજ કરે. આપણે ઇચ્છીએ કે નહીં આવે, અથવા નહીં આવે તેને માટે પ્રયાસ કરીએ તોપણ તે ધસ્યાંજ આવે તેમ બને છે. પણ શ્વાસ રોધાયાથી વિચારોને મગજમાં ઉત્પન્ન થવાનો કે પ્રવેશ કરવાનો અવકાશ મળવો કઠિન છે અને પ્રાણાયામની જોડે જો મનમાં સંખ્યાની ગણતરી કરી હોય તો વિચારો તદ્દન અટકી પડે છે. પ્રયાસ સુધી ગણતરી સહેલથી થઇ શકે છે અને અભ્યાસથી ધીરે ધીરે સો સુધી પહોંચી શકાય છે. તે કરતાં આગળ વધવું એ યોગનું પ્રકરણ કહેવાય ને તેથી તેમાં જોખમ રહેલો છે. આવી રીતની ગણતરી પાંચ છ વખત કર્યાથી ધારેલું ફળ મળે છે.

શ્વાસને રોધવાથી વિચારો અટકી પડે છે અને મગજને જાગૃતિ માટે ઓકસીજનનો જેટલો જથ્થો જોઇએ તેટલો મળી શકતો નથી તેથી નિદ્રા આવે છે. એ ત્રણે પ્રકાર ગણતરીની સાથે અજમાના જેવા છે અને તેમાં કુંભક શ્રેષ્ઠ છે.

૫. ગરમ પ્રવાહી પદાર્થ પીધાથી બેજમાં ચડેલું લોહી નીચે ઉતરી જાય છે, અને લોહીનો સમુદાય બેજમાં એકઠો થયાને લીધે જાંઘને જે નડતર થાય છે તે હઠી જાય છે. સૂવા વખતે કોકો કરતાં કોકોટીના વ-

ગણ્યું. બહુ ઇચ્છા થાય કે વિચારો નહીં આવે તો સાર, પણ વ્યર્થ. એની અસર એવી થતી કે દહાડે જાણે આસપાસની વસ્તુઓ ક્યાં કરતી હોય એવો ભાસ થતો. માથું બહુ ભારી રહે અને વિચારોના ગરબડગોટા થાય. પ્રાણાયામના ઉપચારથી હું અજાણ હતો તેથી ચોથે દહાડે ડોક્ટર જોસફ બેન્જમીનની દવા લીધી હતી. જાંઘ બહુ વાર આવી રીતે રસણું લઇ બેસતી અને મને હેરાન કરતી. કહ્યું છે કે “Necessity is the mother of invention.” “ગરબ એ શોધની માતા છે.” તેથી આ ઉપાય પોતાની મેળે સૂઝ્યો અને તે દહાડાથી જાંઘને માટે ટળવળવું પડતું નથી.

\* યોગશાસ્ત્ર પ્રમાણે પ્રાણાયામ કરતા પહેલાં તો આસનોની સિદ્ધિ કરવી પડે છે. શ્રી વશિષ્ઠ રૂપિએ ૮૪ આસન નક્કી કર્યાં છે અને તેમાં સુખ્ય ચાર છે. (૧) સિદ્ધાસન, (૨) પદ્માસન, (૩) સિંહાસન, [૪] બદ્રાસન.



ધારે અનુકૂળ ગણી શકાય; કેમકે તેમાં ચરબીનું તત્વ બિલકુલ ન હોવાથી ઊંઘ વખતે જે બહુ ધીમી પાચનક્રિયા ચાલી શકે તેને હરકત થતી નથી. કોકોમાં ચરબીનો ભાગ સેંકડે ૪૫ થી ૪૯ ટકા હોય છે.

૬. આથી સૂંઘવાની ઈન્દ્રિય તૃપ્ત બની મંદ પડી જાય છે અને તેની અસર મગજને પહોંચે છે.

૭. આથી પ્રથમતો લોહી વધારે જોશથી ફરે છે. અને પાછળથી પ્રત્યાઘાત થવાથી લોહીનું ફરવું મંદ થાય છે; અને તેથી ઊંઘને ઉત્તેજન મળે છે.

૮. + પેપરમીટના જેવી સફેદ ટિકડીઓ આવે છે અને તે ખાધા પછી અડધે કલાકે ઊંઘ આવે છે. પણ તે સ્વાભાવિક ઊંઘને મળતી આવતી નથી; કેમકે મગજને ખૂબ ભભાવી તેને મારી મચડી જળરજ્જીથી બેમાનીમાં લાવે છે.

૯. એ ઉપચાર અજમાવી જોયલો નથી. પણ મુંઝામ્મ સમાચારમાં એ ગુણુ બતાવેલો વાંચવામાં આવ્યો હતો તેના આધારે અહીં દાખલ થયો છે. એ પત્રની તા. ૧૦ મી જુન ૧૮૯૫ના અંકમાં એ ચીજના ગુણુ નીચે પ્રમાણે લખ્યા છે.

કાંદો દવા તરીકે કેવો ઉપયોગી છે તે બીના તરફ એક અનુભવી તબીબે લોકોનું ધ્યાન ખેંચ્યું છે તે લખે છે કે એક આખો કાંદો રાતના સૂવા જતી વખતે ખાધો હોય તો બીજી સવારે ઉઠતાં સખતમાં સખત સળેખમની અસર તે તોડી નાંખે છે અને અવાજ બેસી ગયો હોય તથા શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં આગળજતી હોય ત્યારે તે ભાગ ઉપર કાંદો શેકીને બાંધ્યાથી ફાયદો થાય છે. ધુન્નરા સ્વભાવનો માણસ કાંદાને છુંદી છુંદી રસવાળા બનાવી સૂંઘવામાં લે તો તે ઘણો ફાયદાકારક થઈ પડે છે. વધારે સૂંઘવાથી સૂંઘવાની ઈન્દ્રિય મંદ પડી જાય છે, અને તેથી નિદ્રા ઘેરાઈ આવે છે, કેમકે એમાં અશીશુના જેવું તત્વ રહેલું છે.

૧૦ કેશી વસ્તુઓથી ઊંઘ આવે છે, પણ શરીરને તે હાનિકારક છે, માટે બનતા સુધી એ ઉપાય લેવો નહીં.

૧૧. બંદગી કર્યાથી મનમાં ઉત્પન્ન થતી વાસનાઓ વેરાઈ જાય છે અને મન સ્વસ્થ બને છે.

૧૨. જિંઘ લાવવાને ડાક્ટરની દવાઓ ધણીખરી ઝેરી હોયછે તેથી કાંઈ ઉપાય લાગુ પડે નહીં, ત્યારેજ તે લેવી જોઈએ. કેટલાક કાબેલ ડાક્ટરો મગજની અમુક નસ દાખીને જિંઘ લાવી શકે છે.

જિંઘ આણવાના ઉપાયોમાં પહેલે નંબરે વ્યાયામ એટલે કસરત અને બીજે નંબરે પ્રાણાયામ છે.

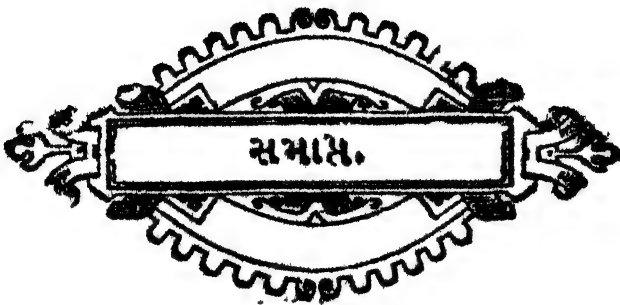
કેટલી કસરત પુરતી ગણાય?—લશ્કરી માણસો તથા જુદા જુદા દેશના કારખાનામાં કામ કરનાર મજૂરો, કારીગરો ઇત્યાદિના કામનો અડસટો લઈ પંકાયલા ડાક્ટર એડમંડ પાર્કર્સ એમ. ડી. એ એવી ગણતરી કરી છે કે આખા દહાડામાં પાંચસો ટન બોજો એક પુટ ઉંચે લેઈ જવામાં જેટલી મહેનત છે તેટલી મહેનત એક મજબૂત ખાંધાનો પુરૂષ કરી શકે છે. પણ આટલી મહેનત બહુજ થોડા માણસ લઈ શકે. ત્રણસો ટન બોજો એક પુટ જીંચકી જવો એ એક પુખ્ત ઉમરના તંદુરસ્ત માણસની એક દહાડાની સરાસરી મહેનત ગણાય. બધી બાજતો ધ્યાનમાં લેતાં એ ડાક્ટર એમ મત આપે છે કે દરેક તંદુરસ્ત માણસે બની શકે ત્યાં સુધી આખા દહાડામાં દોઢસો ટન વજન એક પૂટ ઉંચે લઈ જવામાં જેટલી મહેનત રહેલી છે તેટલી મહેનત થાય એટલી કસરત કરવી. એ મહેનત નવ માઇલ પગે ચાલવા બરાબર છે. ઘરમાં તે મજ જુદો જુદો ધંધો ચલાવવામાં કેટલીક મહેનત તો માણસે કરવીજ પડે છે તો તે, અડસટે બાદ કરી, દરેક માણસે પોતાને માટે જોઈતી કસરતની હદ નક્કી કરવી. જંગબાહાદુર રોમન સરદાર પામ્પીને માટે એવું કહેવાય છે કે કસરત વડે તેનું શરીર એવું બળવાન થયું હતું કે અઠાવન વરસની ઉમરે તે દોડી તથા કૂદી શકતો હતો અને લશ્કરના સૌથી જોરાવર સિપાઇના જેટલો બોજો જીંચકી શકતો હતો. આપણા માન્યવર માણ પ્રધાન ગ્રેડરટન પોતાને હાથે ધડપણ અવસ્થા હોવા છતાં લાકડાં ફોડતા એ વાત આપણા જાણુવામાં છે. કસરત કરવામાં શરમાવા જેવું કંઈ નથી. નોકરો દેખશે તો બોલું દેખાશે એવું ધારી સંકોચાવું નહીં જોઈએ.

જિંઘમાં અતિ મંદ પાચનક્રિયા ચાલી શકે છે સ્વાસ્થ્યની પાચનક્રિયા પ્રતિકૂળ છે. પાચનક્રિયા પછી અન્નના લોચામાંથી જે ક્રિયાવડે લોહી બને છે અને જેને ઇંગ્લેન્ડમાં એસીમીલેશન (assimilation)

કહે છે તે જિંધને અનુકૂળ છે. જમ્યા પછી આશરે બે કલાકે સૂવું એમ કહેવામાં આવ્યું છે તેનું કારણ એ છે કે જો ત્રણ કલાક કે તેનાથી વધારે વખત થઈ જાય તો દર્શાવેલી બન્ને ક્રિયાઓ લગભગ પૂરી થઈ ભૂખ લાગે એવો સંભવ રહે છે અને તે સ્થિતિ પણ જિંધને અનુકૂળ નથી. રાતે ખાધા પછી ગાયન, ખીલીયડ, ન્યુસપેપર (વર્તમાન પત્ર), નૉવેલ, કે ખુશ વાતાવિત પસંદ કરવા યોગ્ય છે, ન્યુસપેપર કે નૉવેલ વાંચવામાં એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે ખૂન અથવા કોઈ ત્રાસ દાયક બનાવનું વર્ણન તેમાં હોવું ન જોઈએ. નહીંતો ભયંકર સમણાં આવશે.

ઉપરના ઉપાયો અજમાવ્યાથી જિંધ આવવીજ નોંધાશે; છતાં કોઈ અસાધારણ કારણને લીધે નહીં આવે તો જગા અને આબોહવા થોડા દહાડા સુધી બદલવી જોઈએ. થોડા દહાડા સુધી જો લાગલાગટ બિલકુલ જિંધ નહીં આવે તો પરિણામ દીવાનાપણું કે મૃત્યુ થાય છે. સૂતા વખતે મન ડ્રદ રાખી સ્વસ્થ પડી રહેવું જોઈએ. પથારીમાં પડ્યા પડ્યા કોઈ રાજક્રિય યોજના ઘડવી કે ગણિતશાસ્ત્રના સિદ્ધાંતનું નિરાકરણ કરવા યત્ન કરવો એ દિલ્હી જવા માટે દખણનો રસ્તો લેવા બરાબર છે.

છેવટ વાંચનારને સ્વપ્ન રહિત અખંડ સાત કલાકની મધુર જિંધ મુશ્કેલી આ વિષય અને પુસ્તક સમાપ્ત કરું છું.



## શુદ્ધિપત્રક.

પાત્રું	અશુદ્ધ	શુદ્ધ	પાત્રું	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧	મન્યાં	મન્યા	૩૦	ચોખા	ચોળા
૮	દીગમૂઢ	દિગમૂઢ	૩૬	અવખાણે	અવખાણુતે
૧૬	અસ્તત્વ	અસ્તિત્વ	૪૭	ઉદર	ઉદર
૧૭	આખ્યા	આખ્યાં	૫૧	Tobacco	Tobacco smokin,
૨૪	પૂછતાં	પૂછતા	૫૬	સ્થીતિ	સ્થિ તિ
૨૬	તમતમતું	તમતમું	૫૯	મચેડી	મચડી

---

“નિબંધ કરમાળા” સમુદાય બીજના આગળથી બાહક થઇ

સહાય કરનાર સદ્ગુહસ્થોનાં નામ.

નકલ.

નામ.

ઠેકાણું.

૭૫ મહારાઓ શ્રીખેંગારજી સવા-  
ધ બાહાદુર જી. સી. આઈ. ઈ.  
જી.

૫૦ શ્રીસુંથ દરબાર. હસ્તેખાન  
બહાદુર હોરમસજી દીવાનસા-  
હેબ. સુંથરામપુર.

૨૫ વાલાશાન નવાબસાહેબ મુન-  
વરખાનજી હા. રાવસાહેબ પ્રે-  
મચંદભાઈ કરભારી સાહેબ  
બાહાદુર. વાડાસીનોર.

૨૫ શેઠ નુરમહમદભાઈ જેરાજ-  
પીરભાઈ. મુંબાઈ.

૨૦ શેઠ કરીમભાઈ ઇબરામભાઈ „

૧૫ દીવાન બહાદુર મણીભાઈ જ-  
શભાઈ વડોદરા.

૧૦ રા. રા. મહાસુખરામ હરજો-  
વિંદાસ દાણી. મુબાઈ.

૭ શેઠ વિસરામભાઈ ઇબરામની-  
કુંપની. „

૫ શેઠ નેણુસીભાઈ જેરાજની „

૫ શેઠ અબ્દલાબાઈ જુમાબાઈલા-  
લજી. „

૫ શેઠ હાજીભાઈ લાલજી. કું. „

૩ શેઠ કેપુશર એદલજી મોદી.  
સુરત.

૩ શેઠ બંદાલીભાઈ ઇશ્વરભાઈલ. „

૩ શેઠ અલાદીન જુશમ. „

૨ શેઠ અલાદીનભાઈ કાસમભાઈ  
સુમાર. „

૬ શેઠ ફાજલભાઈ માગદભાઈ દા-  
માણી. „

૬ શેઠ મેરાલીભાઈ મુરાજી કું. „

૬ શેઠ રેમતલાભાઈ પીરભાઈ. „

૨ શેઠ ફાજલભાઈ જનમહમદ. „

૨ શેઠ નાસરભાઈ કરમસી. „

૨ શેઠ અબ્દલાબાઈ લીલાણી. „

૨ શેઠ અબ્દલાબાઈ હાસમ. „

૨ શેઠ કરમાલીભાઈ જનમહમદ. „

૨ શેઠ ગાંગજીભાઈ માવજી. „

૨ શેઠ અબ્દલાબાઈ અલારખ્યા. „

૨ શેઠ બહરજીભાઈ માવજીભાઈ. „

૨ શેઠ ઇસમાલભાઈ નેણુસીભાઈ „

૨ શેઠ બહરજીભાઈ મામદસાજન. „

૨ શેઠ કાસમભાઈ સીવજીભાઈ „

૨ શેઠ બંદાલીભાઈ અલારખ્યા. „

૨ શેઠ ઇસમાલભાઈ પીરદીના „

૨ શેઠ કરમાલીભાઈ મહમદજેઠા. „

૨ શેઠ જુસલભાઈ ગુલામહુસેન. „

૨ શેઠ ફાજલભાઈ અલારખ્યા. „

૧ શેઠ મોલેદીનાભાઈ લાલજી. „

૧ શેઠ હીરજીભાઈ ખાકું મુંબાઈ

૧ શેઠ શેરમહમદ અલારખ્યા. „

૨ શેઠ ફાજલભાઈ મેરાલીભાઈ ર-  
હીમ. „

૧ શેઠ રહેમતલાભાઈ ધનજી. „

૧ શેઠ હાસમભાઈ અલુ. „

૧ શેઠ મોલેદીનાભાઈ કાસમ. „

૧ શેઠ ઇસમાલભાઈ દાતાર દી-  
ના. „

૧ શેઠ ઇબરામભાઈ અલાદીન. „

૧ શેઠ શીવજીભાઈ દાતારદીના. „

૧ ઇસમાલભાઈ અલાદીન. „

૧ શેઠ પીરમહમદભાઈ ઇબરામ „

૧ શેઠ અબ્દલાબાઈ ખાકી નેણુ-  
સી. „

૧ શેઠ કરમાલીભાઈ વેરશીવલી „

૧ શેઠ ગુલામઅલી કરમાલીભાઈ  
મામદ. „

૧ શેઠ પીરમામદ જુસબભાઈ દે-  
વરાજ „

૧ શેઠ કુકીરમાગદ પ્રધાન     ,,  
 ૧ શેઠ અલાદીન મહમદ.     ,,  
 ૧ શેઠ અલારખ્યાબાદ જોદા.     ,,  
 ૧ શેઠ સાલેમહમદ પીરમહમદ.     ,,  
 ૧ શેઠ ગોવરધનદાસ પ્રભૂજી.     ,,  
 ૧ શેઠ સુદરજી લાધા.     ,,  
 ૧ શેઠ ભગવાનજી રાજેગી.     ,,  
 ૧ શેઠ મેહેરઅલીમુસા ચનજીભા  
 ળ.     ,,  
 ૧ સે માબાદ કીસોરભાખ. ચકલા-  
 મી તાલુકે નડીયાદ.  
 ૨ ચુનીલાલ મોતીભાઈ દેસાઈ ચ-  
 કલાસી.  
 ૧ મી. લવજીભાઈ મુળજીભાઈ  
 અમદાવાદ  
 ૧ સૈયદ નનુમીયાં રસુલમીયા  
 અમદાવાદ.  
 ૧ મી. મોતીલાલ રઘુભાઈ.  
 વડતાલ, તાલુકે નડીયાદ.  
 ૧ મી. છગજી મકનજી પંડીત.  
 વઢાવા  
 ૧ મી વૃજવલભ. હરજીવનદાસ.  
 આણંદ  
 ૪ કુમાર શ્રી મંગલસીંહજી  
 બાગનગર

૧ ,, દોલતસીંહજી     ચરાઈ  
 ૧ કુમાર શ્રી બાયાવાલા     સનાલા  
 ૨ ,, નટવરસિંહજી     ધાંગદા  
 ૧ ,, વાળસુર ખાચર     જસદન  
 ૧ ,, પ્રભાત દેવજી     ધરમપોર  
 ૧ ,, જીવણસિંહજી     વઢવાણ.  
 ૨ ,, જયુશા     લાખતર.  
 ૧ ,, શેર જીમાખાનજી     જીતામદ  
 ૧ ,, નથુખાનજી.     ગીદડ  
 ૧ ,, બીમાવલા     બીજખા  
 ૧ ,, રામસિંહજી     વીરપુર  
 ૧ ,, નરસિંહ સિંહજી  
 રાજપોપલા  
 ૧ ,, દીગ્વીજય સિંહજી     ,,  
 ૧ ,, રતનસિંહજી     અમરાન  
 ૨ ,, વીજયદેવજી     ધરમપોર  
 ૧ ,, હુસેન યાવરખાનજી     ગિદડ  
 ૧ ,, દોલતસિંહજી     પાટડી.  
 ૧ ,, અગરસિંહજી     વાંકાનેર  
 ૧ ,, વિજયસિંહજી.     લાઠી.  
 ૧ ,, જસવંતસિંહજી     ભગનગર  
 ૨ ,, જસવંતસિંહજી     વઢવાણ  
 ૧ ,, જોરાવરખાનજી     વરાઈ.  
 ૨ નિહુલજી કેશવજી દવે. એજ્યુ-  
 કેશનલ ઇન્સ્પેક્ટર     કચ્છ.

Works by the same author Hand-rosary of Essays  
1st Collection, select Proverbs in four languages,  
Travels in Upper India, Quentin Durward translated  
into Gujarati &c.

Apply to the Pustak Prasarak Mandli.

Kalbadevi. Bombay.

### કરમચલી કૃત પુસ્તકો.

નિર્મલ કરમાળા સમુદાય ૧ લો ધનામને માટે સરકાર તરફથી મંજૂર થયેલી.	૫-૬-૦
” ” ૨ નો.	૦-૧૦-૦
આંગ્રેજી, ગુજરાતી, ફારસી તથા હિંદુસ્તાની કહેવતો ધનામ માટે મંજૂર થયેલી	૦-૫-૬
દુનિયા દર્પણ (૭ આંકી સંસારી નાટક).	
હાલ એકે પ્રત બાકી રહી નથી.	૧-૭-૦
હિંદુસ્તાનમાં પ્રવાસ.	૦-૮-૦
કવેનન્ટિન ડરવાર્ડનું બાપાંતર સામટા ત્રણ ભાગના	૩. ૨-૪-૦
” દરેકનો	૩. ૧-૦-૦

આ પુસ્તકો નીચે લખેલે ઠેકાણેથી મળશે.

- મુંબઈમાં—પુસ્તક પ્રસારક મંડળી. કાલકાદેવી.  
એન. એમ. ની કંપની. ”  
ડી. લક્ષ્મીદાસની કંપની. પારસી બજાર સીટ.  
અમદાવાદમાં—રા. સાકરલાલ બુલાખીદાસ બુકસેલર.  
આર્યોદય પ્રેસમાંથી રોકડી કીમતે મળશે.